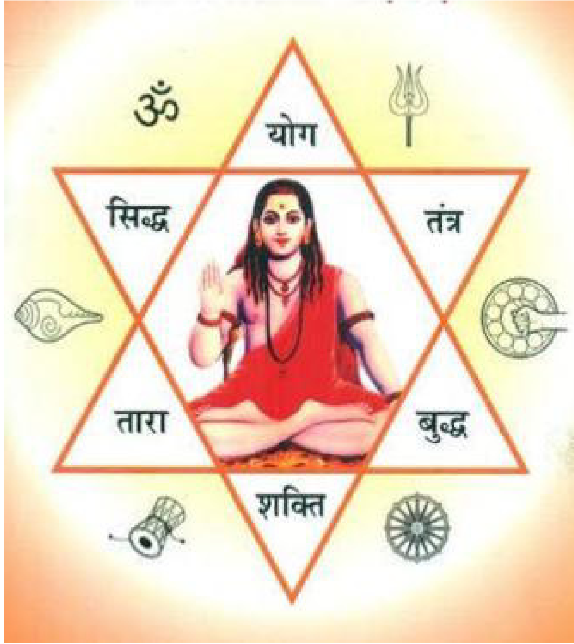
శ్రీః

శ్రీగోరక్షనాథప్రణీతమ్

గోరక్షశతకమ్

తెలుగుటీక : చింతగుంట సుబ్బారావు - రావి మోహనరావు



ప్రకాశకురాలు

శ్రీమతి రావి కృష్ణకుమారి

404, జంజనం కాంప్లెక్స్, చీరాల - 523 155.

శ్రీః

శ్రీగోరక్షనాథప్రణీతమ్

గోరక్షశతకమ్

తెలుగుటీక : చింతగుంట సుబ్బారావు - రావి మోహనరావు

ప్రతులు : 500

ప్రథమ ముద్రణ : 15-12-2019

పుటలు : 60

వెల : రూ. 30/-

404, Janjanam Complex,
Opp. I-Town Police Station,
CHIRALA - 523 157. **Cell : 94401 15411**

D.T.P.:
P. PARVATHI
Cell : 7416586775.

Printed at :
KARSHAK ART PRINTERS
Hyderabad.

విషయసూచిక



విషయం		శ్లోక సంఖ్య
1. యోగప్రాశస్త్యము	-	1-3 శ్లో
2. యోగాంగాలు	-	4-9 శ్లో
3. చక్రాలు	-	10-15 శ్లో
4. నాడులు	-	16-23 శ్లో
5. వాయువులు	-	24-29 శ్లో
6. కుండలినీ	-	30-31 శ్లో
7. ముద్రలు	-	32-34 శ్లో
8. బంధాలు	-	35-37 శ్లో
9. ప్రాణాయామం	-	38-53 శ్లో
10. ప్రత్యాహారం	-	54-59 శ్లో
11. చక్రధ్యానము	-	60-66 శ్లో
12. ధారణలు	-	67-75 శ్లో
13. ధ్యానం	-	76-88 శ్లో
14. ఉపాధి, ఆత్మ	-	89-92 శ్లో
15. సమాధి	-	93-98 శ్లో
16. బ్రహ్మవేత్త	-	99-101 శ్లో



భూమిక

ఈ శతకకర్త గోరఖ్‌నాథుడు. ఈతడు క్రీ.శ.10వ శతాబ్దికి చెందిన నాథపంథ, లేక కాన్‌ఫటస్ అనుపేరుగల సంప్రదాయమునకు చెందిన యోగి, మత్స్యేంద్రనాథుని శిష్యుడు, శివుని అవతారముగ, శివప్రతినిధిగా భావింపబడుచున్నాడు. ఈతడద్వైతి, భారతదేశపు నాలుగు చెరగుల వీని రచనలు సంస్కృత, ప్రాకృత, మరాఠీ, హిందీ, పంజాబీ, బెంగాలీ, ఉర్దూ ఇత్యాది బహు ప్రాంతీయ భాషలలోని గ్రంథము లీతనితో సంగతములై యున్నవి. వీనిలో యోగశాస్త్ర సంబంధులే కాక, రసాయనశాస్త్రమునకు, ఖగోళశాస్త్రమునకు చెందినవి కూడ ఉన్నవి.

ఈ ప్రస్తుత గ్రంథము శ్లోక సంఖ్యను బట్టి శతకమే, కాని, విషయమును బట్టి, యోగశాస్త్ర గ్రంథము. ఇయ్యదిజీవితలక్ష్యమును ప్రస్తావించి, ఆ లక్ష్యసిద్ధికి చేయదగిన సాధనక్రమమును నిర్దేశించును.

ప్రతిశ్లోకమునకు, ప్రతిపదార్థతాత్పర్యములతో బాటు వివరణ మివ్వబడినది. అర్థభేదము గణనీయమైనచో చర్చింపబడినది. తెలుగు చదువరులకిది పూర్వగ్రంథముల వలెనే ఆదరణీయమగునని ఆశింతుము.

ఆసనాదులు, ప్రాణాయామరీతులు, ముద్రాదులు, బంధాదులు వీటిని గురించి మరింత సమాచారమును నేడు అంతర్జాలాదుల నుండి పొందదగును. కాని గురుసమ్ముఖమున గ్రహించి ఆచరించుట ఉత్తమోత్తమము, మీదుమిక్కిలి శ్రేయస్కరమని భావింతురు గాక.

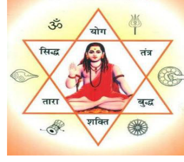
శ్లో॥ సుషుమ్ణాయై కుణ్డలిన్యై సుధాయై చన్ద్రజన్మనే ।
మనోన్మన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే ॥

- హ.ప్ర.4-64.

భవదీయులు

చింతగుంట సుబ్బారావు
రావి మోహనరావు





ఓం

శ్రీపరమగురవే గోరక్షనాథాయ నమః ।

గోరక్షశతకమ్

శ్లో॥ గోరక్షశతకం వక్ష్యే భవపాశవిముక్తయే ।
ఆత్మబోధకరం పుంసాం వివేకద్వారకుఞ్చికామ్ ॥ 1

ప్రతిపదార్థం : పుంసామ్ = పురుషులకు, వివేకద్వార = వివేకము అనబడు ద్వారముయొక్క, కుంచికామ్ = తాళపు చెవియైన, ఆత్మబోధకరమ్ = ఆత్మను మేల్కొలుపునదైన, గోరక్షశతకమ్ = గోరక్ష శతకమును, (పుంసాం) భవపాశవిముక్తయే = సంసారబంధమునుండి విడుదల పొందుటకై, వక్ష్యే = చెప్పుచున్నాను.

తాత్పర్యం : ఈ గోరక్ష శతకమును పురుషుల వివేకమును తెరచి, ఆత్మను మేల్కొల్పి, సంసారబంధాలను తొలగించే ఉద్దేశముతో చెప్పుచున్నాను.

ఈ శతకకర్త గోరఖ్ నాథుడు, **రఖ్** అనునది రక్షణార్థముగల శబ్దము; రక్ష్ అను సంస్కృతధాతుసమము. కనుక గోరఖ్నాథుడు, సంస్కృతీకరింపబడి, గోరక్షనాథుడైనాడు. వీని కర్తృకమైన శతసంఖ్యాశ్లోకగ్రంథము గోరక్షశతకమైనది.

ఈ శతకలక్షణములు రెండు చెప్పబడినవి. 1. **మానవుని వివేకద్వారమును తెఱచు తాళపుచెవిగా ప్రయోజనసాధన**, 2. **ఆత్మను మేల్కొల్పుట**. ఈ రెండు ప్రయోజనములు **పుంసాం** పురుషులకు లభించునవి. ఈ సందర్భమున పుంసాం శబ్దము స్త్రీపురుష లైంగిక భేదమును చెప్పునది కాదు. ఇర్వురకును సమానముగ కర్తృత్వవాచకము. ఇద్దరిలోను, కార్యకర్తలుగ వివేకము కలిగి ప్రవర్తించుట శ్రేయస్కరము. ఈ వివేకము దేని గురించి? లోక సత్యత్వమెంత?, యను దాని గురించి. అనగా, తనను గురించి, చుట్టూ ఉన్న చరాచరవిశ్వం గురించి, ఈ రెండిటి బంధం గురించి లోతుగా విచారించి జ్ఞానసాధన

చేయటం ద్వారా తన శ్రేయస్సును తానెఱుగుట. ఈ వివేకఫలం, ఆత్మబోధ, అనగా, తనను గురించిన స్థూలసత్యం వెనుక దాగిన సూక్ష్మసత్యం, 'ఆత్మ' అనున దొకటున్నదన్న గ్రహింపు కలిగి ఆ ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందటం. అయితే, ఏమి లాభం?, అంటే, భవపాశవిముక్తి కలుగుతుంది. భవము అనునది తానెవ్వరో తనకు తెలియకుండ అడ్డుపడు లౌకికశక్తియని గ్రహించి, వివేకియై, తాను ఆత్మయని తెలిసినవాడు కనుక వానిని లోకమాయ బంధించి యుంచలేదు. తాను విడుదల పొంది, సుఖదుఃఖరూపద్వంద్వమును అధిగమించి, పూర్ణానందజీవనుడు కాగలడు పురుషుడు, అనగా కర్త. వీని కర్తృత్వము ముప్పేటయైనది. 1. అస్తిత్వం, ఉనికి; 2. కర్తృత్వం, తాను చేసినా నన్న అహంకృతి; 3. భోక్తృత్వం, తాను చేసిన దానిని తనదిగా స్వీకరించి అనుభవించుట. ఈ భావనలనుండి విడుదలయై నందువలన శాశ్వతానందరూపుడై శివుడగును. *

శ్లో॥ ఏతద్విముక్తిసోపానమేతత్కాలస్య వఞ్చనమ్ ।
యద్వ్యావృత్తం మనో మోహాదాసక్తం పరమాత్మని ॥ 2

ప్ర : యత్ మనః = ఏ మనస్సు, మోహాత్ = భ్రమనుండి, వ్యావృత్తమ్ = వెనుకకు మరలింపబడినదై, పరమాత్మని = పరమాత్మయందు, ఆసక్తమ్ = పూర్తిగా తగిలియున్నదో, ఏతత్ = అట్టిది, విముక్తిసోపానమ్ = విశేషమైన స్వేచ్ఛకు చేర్చు మెట్లవంటిది, ఏతత్ = అట్టిది, కాలస్య వంచనమ్ = కాలమును మోసగించు నది, (యముని లేక మృత్యువును మోసగించునది).

తా : మొదటి శ్లోకంలో వివేకద్వారకుంచికయనియు, ఆత్మబోధకరమనియు, భవపాశ విమోచకమనియు చెప్పబడిన, గోరక్షశతకవస్తువేదియో, అది విముక్తికి మెట్లత్రోవ; అది మృత్యువును అధిగమించునది. ఎట్లన, అది మనస్సును లోకభ్రాంతినుండి మరలించి, పరమాత్ముని యందు లగ్నమగునట్లు చేయును.

మొదటి శ్లోకంలో **భవపాశవిముక్తయే** అని చెప్పబడినదానికి విపులీకరణ ఏతత్ విముక్తిసోపానం అనునదియును ఏతత్ కాలస్య వంచనం అనునదియును, బంధములను ఒక్కొక్క ముడి విప్పి ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కించి ముక్తినిచ్చునదియని భావము. ఆ ముక్తి కాలమును, కాలుని వంచించునది, అనగా మృత్యుంజయము అదెట్లు? అనగా, ఇట్లు :

అసలు కాలగణనం జరిగే విధమేది? అని విచారిస్తే చంద్రసూర్యభ్రమణం ద్వారా, అన్నది సామాన్యుని నిత్యానుభవం. అయితే, ఒక యోగి అనుభవంలో, చంద్రసూర్యులు అంటే పింగళ, ఇడా నాడులు. కాగా, వాని పరిభాషలో రాత్రింవళ్ళు ఈ రెండు నాడుల

ద్వారా ప్రాణం కదిలే కాలం. కనుక, వ్యావహారికమైన 24 గంటల దినం ఒక యోగి అనుభవంలో 12 రోజులకు సమానం, ఎందుకంటే, వాని లెక్కలో చంద్ర (పింగళ) పరిమాణం ఒక్క గంట, సూర్యపరిమాణం (ఇడా) ఒక్కగంట, వెరశి రెండు గంటలు ఒక్క దివారాత్రాలు. ఇక యోగి ప్రాణం ఇడను విడిచి నప్పుడు, పింగళ, సుషుమ్నా నాడిలో నుండగా, అనగా, ప్రాణచలనం (శ్వాస) స్తంభించినప్పుడు కాలం కూడ స్తంభిస్తుంది. యోగి తన మరణసమయాన్ని ముందుగా తెలిసి, తన ప్రాణాన్ని బ్రహ్మరంధ్రం దిశగా ప్రసారం చేసినప్పుడు, కాలం స్తంభించి, కాలుడు అచేతనుడవుతాడు. ఇట్లా యోగి కాలాన్ని వంచిస్తాడు.

శ్లో॥ సూర్యచంద్రమసౌ ధత్తః కాలం రాత్రిందివాత్మకమ్ ।
భోక్త్రీ సుషుమ్ణా కాలస్య గుహ్యమేతదుదాహృతమ్ ॥ -హఠయోగప్రదీపికా-4-17.*

శ్లో॥ ద్విజసేవితశాఖస్య శ్రుతికల్పతరోః ఫలమ్ ।
శమనం భవతాపస్య యోగం భజతి సజ్జనః ॥ 3

ప్ర : సత్+జనః = సత్పురుషుడు, ద్విజసేవిత = బ్రాహ్మణులు పూజించు, శాఖస్య = కొమ్మలు గలిగిన, శ్రుతికల్పతరోః = వేదము అను కల్పవృక్షముయొక్క, ఫలమ్ = ఫలమగు, యోగమ్ = యోగమును, భవతాపస్య = సంసారతాపమునకు, శమనమ్ = ఉపశాంతియగు దానిని, భజతి = సేవించును.

తా : వేదము కల్పవృక్షమువలె కోరినదిచ్చునది. దాని శాఖలను బ్రాహ్మణులు పూజింతురు. దాని ఫలము యోగము. అది సంసారతాపమును తొలగించును. కనుక సత్పురుషుడు యోగమును సేవించును.

వేదశాఖలు ఋక్, యజుస్, సామ, అథర్వములు. ఈ నాల్గింటిలో ఒకదానినో, రెండిటినో, మూటినో లేక మొత్తము నాల్గిటినో బ్రాహ్మణులు అధ్యయనము చేసి, శిష్యులచే అధ్యాపనము చేయించిన వారు. వీరికి వేరుగ లౌకికవ్యాపకములుండవు, కనుక జ్ఞానసంపాదనతో ద్విజన్ములైరి.

వేదము ఋషులచే వినబడినది కనుక శ్రుతి యని పేరు కలిగినది. ఇది కామ్యకర్మలను నిర్దేశించి ఫలోన్ముఖముగ నడిపించునది. కనుక కల్పతరువు. దీని ఫలము **యోగసాధన ద్వారమున సంసారదుఃఖమును** తొలగించుట. ఈ ఫలమును గోరు సజ్జనులు యోగమార్గమున సాగు చుందురు.

వేదమును బ్రాహ్మణులు పూజింతురని వేదప్రాశస్త్యము చెప్పబడినది. ఈ బ్రాహ్మణులు ద్విజులు, అనగా, రెండు పర్యాయములు జన్మించినవారు. ఇదెట్లు సాధ్యము? అనగా, మాతృగర్భమున జన్మించుటొకటి కాగా, బ్రహ్మోపదేశమువలన బ్రాహ్మణుడగుట రెండవ జన్మ.

ఒకటి, దౌహిక జన్మ, వేరొకటి ఆధ్యాత్మిక జన్మ. ఇట్లు ఐహికాముష్మికములందు జన్మించినవాడు ద్విజుడు. **బ్రహ్మోపదేశము** ఉపనయన సందర్భమున తండ్రి తన కుమారునకు చేయుట ఆచారము. ఆ ఉపదేశమగునంతవరకును ఆ బ్రాహ్మణబాలుడు, తన తల్లితండ్రులు బ్రాహ్మణులగుట కారణముగా బ్రహ్మబంధువగునే కాని బ్రాహ్మణుడు కాడు. నిజమునకు, లౌకికముగ ఉపనయనానంతరము వటువు బ్రాహ్మణుడుగా స్వీకరించబడినను, ఆతడు బ్రహ్మోపాసనచే బ్రాహ్మణుడగునంతవరకు బ్రాహ్మణబ్రువుడే కాని బ్రాహ్మణుడు కాడు. కనుక ఇక్కడ ప్రస్తావింపబడిన ద్విజులు బ్రాహ్మీమయులుగా గుర్తింపదగుదురు. **వీరికి మనోవాక్కాయములు ఏకీకృతములై యుండును.**

ఇట్టి వేదకల్పకఫలమును సజ్జనుడు సేవించును. ఆ వేదకల్పకఫలమేమి? వేదము కామ్యకర్మల నుపదేశించును, అట్లే, సత్యము నుపదేశించును. మానుషజన్మసాఫల్యమునకు ఈ రెండును ఆవశ్యకములే. ఈ రెండిటిని పొందగలవాడు సజ్జనుడు. మంచివ్యక్తిగా కామ్యకర్మ లాచరించి ఐహికసాఫల్యమును, ఆత్మికయోగమున సత్యదర్శనమును, అనగా, స్వస్వరూప దర్శనమును పొందినవాడు **సజ్జనుడు**, సత్+జనుడు.

ఐన, ఆ ఫలసేవన ప్రయోజనమేమి? భవతాపశమనం. భవమనగా సంసారము, అని తాత్పర్యార్థము. కాని ఈ భవమున కొక ఉద్దిష్టప్రయోజనమున్నది. అదేమన, జననమరణ చక్రభ్రమణమునుండి జీవుని ముక్తుని జేయుట. కాగా, అందు అడుగు పడనీయక అడ్డుగా నిలచునదేదో అది భవము. ఎందుకనగా, అది ఈ సంసారచక్రమును త్రిప్పునది. కనుక ఆ ప్రగతినిరోధకశక్తి ఆటకట్టించి జీవుని విడుదల చేయుట లక్ష్యము. ఆ లక్ష్యసాధనము యోగము. కనుక యోగము సజ్జనసంసేవ్యమైనది.

ఇక్కడ విశేషము ద్విజశబ్దప్రయోగము. వేదము కల్పవృక్షము. ఆ వృక్షశాఖల నాశ్రయించు వారు ద్విజులు, అనగా, బ్రహ్మజ్ఞులును, పక్షులును. పక్షులుకూడ రెండు జన్మలు కలిగినవే కదా! ఒకటి మాతృగర్భమునుండి గ్రుడ్డు లేక అండముగను, ఆ పై మరల గ్రుడ్డునుండి పిట్టగను, రెండు జన్మలు కలదే. గ్రుడ్డు సశరీరమైనను సావయవి కాదు. అట్లే, బ్రాహ్మణుడును సశరీరిగ నొకసారి, సాంగోపాంగతేజస్విగ నొకసారి జన్మించుననునది ఈ శ్లేషార్థము. *

శ్లో॥ ఆసనం ప్రాణసంయమః ప్రత్యాహారోఽథ ధారణా ।
ధ్యానం సమాధిరేతాని యోగాఙ్గాని భవన్తి షట్ ॥ 4

ప్ర : ఆసనమ్ = ఆసనము, ప్రాణసంయమః = ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారః = ప్రత్యాహారము, అథ = పిమ్మట, ధారణా = ధారణ, ధ్యానమ్ = ధ్యానము, సమాధిః = సమాధి, ఏతాని = ఇవి, షట్ = ఆరు, యోగ+అంగాని = యోగము యొక్క అవయవములు, భవన్తి = అగుచున్నవి.

తా : యోగమునకు ఆరు అవయవములున్నవి. అవి ఇవి : 1. ఆసనము, 2. ప్రాణాయామము, 3. ప్రత్యాహారము, 4. ధారణ, 5. ధ్యానము, 6. సమాధి.

ఈ పై జెప్పిన ఆరిటికి యమము, నియమము, అను రెండిటిని కలిపి యోగాంగాలు ఎనిమిదిగా చెప్పటం సర్వసిద్ధం. ఇక్కడ ఆరే చెప్పటానికి కారణం, ఈ లెక్క హఠయోగసంప్రదాయం లోనిది కావటం. యమనియమాల ప్రయోజనం మానసిక సమతౌల్యసాధనయే కనుక, ఆ స్థితిని సాధించే నిమిత్తం ఆసనసాధన ఉపకరిస్తుందని, అందువలన వేరుగా యమ నియమ సాధన అవసరం లేదని, హఠయోగభావం. ఈ సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి ఇక్కడ ఆసనాదిషట్కమే చెప్పబడినది. కాని, ఈ గోరఖ్‌నాథుని రచనగనే చెప్పబడుతూన్న **సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి** అను గ్రంథంలో యోగాంగాలు ఎనిమిదిగనే చెప్పబడినవి. ఇక్కడి ఈ ఆసనాది షడంగాల వివర మిది :-

1. **ఆసనం :** ఆసనం అనగా కూర్చొను చోటు, కూర్చొను విధానము. పతంజలి యోగసూత్రాలలో ఇది **స్థిరసుఖం** అని సూత్రీకరించబడినది, (అ. 2, సూ. 46). ఇది, కూర్చొనే పద్ధతికీ ప్రదేశానికీ కూడా వర్తిస్తుంది. పరిసరాలు సాధకుని అస్థిరం చేసేవిగా ఉండరాదు. కూర్చున్న ప్రదేశమున్నూ సమతలంగా నిర్బాధకంగా ఉండవలె. అట్లే, సాధకుని దేహమున్నూ నిటారుగా ఉండవలె. పద్మాసనంలో కూర్చోవలె. కూర్చునే చోటును శుద్ధిచేసి, జింకచర్మాన్నీ, దానిపై శుభ్రవస్త్రాన్నీ పరచి, ఆపై పద్మాసనస్థుడై నిటారుగ కూర్చొనవలె.

2. **ప్రాణసంయమము, లేక ప్రాణాయామము :** ఉచ్ఛ్వాసనిఃశ్వాసల గతివిచ్ఛేదమే ప్రాణాయామము అంటాడు పతంజలి. ఈ శ్వాసలను సాధకుడు యథేచ్ఛగా ప్రవర్తింపజేయటమే ప్రాణాయామం.

3. **ప్రత్యాహారం :** ఇంద్రియసుఖాలకు విముఖంగా మనస్సును మళ్ళించటం ప్రత్యాహారం. 'సుఖాలకు' అంటే, సుఖాన్ని కలిగించే 'విషయాలకు' అని అర్థం.

4. **ధారణ :** మనస్సును ఏకాగ్రం చేయటం.

5. **ధ్యానమ్ :** ధారణచేసిన విషయాన్ని చింతన చేయటం.

6. **సమాధి :** ధ్యానంలో నిమగ్నం కావటం, బాహ్యాన్ని విస్మరించటం. *

శ్లో॥ ఆసనాని తు తావన్తి యావత్యో జీవజాతయః ।
ఏతేషామఖిలాన్భేదాన్ విజానాతి మహేశ్వరః ॥ 5

ప్ర : ఆసనాని తు = ఆసనము లేమో, జీవజాతయః = జీవుల జాతులు, యావత్యః =ఎన్నియో, తావన్తి = అన్ని, ఏతేషామ్ = వానియొక్క, భేదాన్ = భేదములను, అఖిలాన్ = అన్నిటిని, మహేశ్వరః = మహేశ్వరుడు, విజానాతి = ఎఱుగును.

తా : జీవజాతులెన్ని యున్నవో అన్ని ఆసనములున్నవి. వాని భేదము లన్నిటిని మహేశ్వరు డెఱుగును.

కూర్చునే భంగిమ ఒక్కొక్క జీవిది ఒక్కొక్క విధం, దేనినీ వదలకుండ అన్నిటినీ ఒక పట్టిక వ్రాయవలెనంటే, అది మానవసాధ్యం కాని పని. మానవుని జ్ఞానం పరిమితం కనుక. ఈ జీవజాతులన్నీ యోగసాధకులని అనటమెట్లా? కాని విభిన్నమైన ఆసనపద్ధతులు వాని వాని అవయవాల పొందికకు అనుగుణంగా వానికి నిర్బాధకంగా, సహజంగా ఉంటాయన్నది నిర్వివాదం. అంతవరకే ఇక్కడ అన్వయం. అయితే, యోగాసనాలు ఈ జీవజంతువుల సుఖాసనాలను పోలి ఉంటాయన్నది సత్యం. మానవులకు ఆ యా జీవుల ఆసనభంగిమలు వేర్వేరు ప్రయోజనాలను సాధించటంలో దోహదం కాగలవని గ్రహించి ప్రయోగసాఫల్యాన్ని పొందినారు పూర్వులు. ఈ ఆసనాల మూలసంఖ్య 84 లక్షలనిన్నీ, వానిని శివుడు 84కు తగ్గించినాడనిన్నీ శాస్త్రవాక్యం. ఆ విషయాన్నే తరువాతి శ్లోకం వివరిస్తూన్నది. *

శ్లో॥ చతురశీతిలక్షాణామేకమేకముదాహృతమ్ ।
తతశ్శివేన పీఠానాం షోడశోనం శతం కృతమ్ ॥ 6

ప్ర : తతః = వానినుండి, షోడశ+ఊనమ్ = పదునారు తక్కువగా, శతం కృతమ్ = నూరు అయిన, పీఠానామ్ = ఆసనములయొక్క, చతురశీతి = ఎనుబది నాలుగు, లక్షాణామ్ = లక్షలకు, ఏకమేకమ్ = ఒక్కొక్కటిగా, శివే = శివునిచేత, ఉదాహృతమ్ = ఉదహ-రింపబడినది.

తా : ఆ 84 లక్షల ఆసనములనుండి, లక్షకొక్కటి చొప్పున 84 ఆసనములను (పదునారు తక్కువగా నూరుకు) శివుడు ఉదహరించినాడు.

ఆసనాలు మొత్తం రెండు విధాలని నిర్ణయం : 1. కూర్చొని యుండని భంగిమలు. ఉదాహరణకు శీర్షాసనం, హలాసనం, భుజంగాసనం, శలభాసనం, ధనురాసనం ఇత్యాదులు. వీని ప్రధానలక్ష్యం శరీరారోగ్యాన్నీ దార్ఢ్యాన్నీ పొందటం. ఇవి మనస్సును ఏకాగ్రం చెయ్యటానికి తోడ్పడేవి కావు. అలా తోడ్పడే ఆసనభంగిమలు రెండవ విధమైనవి. వీనికి 2. ధ్యానాసనములని పేరు. ఇవి ఏకాగ్రతకు దోహదపడుతూ సాధకుడు సౌకర్యంగా ప్రాణాయామ, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి సాధన చేయగలందులకు సహకరించేవి. వీని లాభాలు : 1. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచటం వలన సాధకుడు తాను శరీరభారాన్ని మోస్తూన్నభావన కలుగదు. కాగా పొత్తికడుపులోని నరాలు కుంచించుకుపోయే ప్రమాదముండదు.

2. ఆ యా ప్రాంతపు రక్తనాళాలను సుదృఢం చేయటం ద్వారా శరీరంలో రక్తప్రసారం నిరాటంకం అవుతుంది.

3. శరీరంలో కర్బనద్వ్యామ్లజని (బొగ్గుపులుసు వాయువు) ఉత్పత్తి బాగా తగ్గటం

కారణంగా ఊపిరితిత్తులకున్నూ గుండె కాయకున్నూ పని తేలికయవుతుంది. ఇందువలన మనస్సు శరీరాన్ని విస్మరించి త్వరగా సుకరంగా ఏకాగ్రం కావటం సాధ్యమవుతుంది. కారణం, శరీరంలో కండరాలు విశ్రాంతమవుతాయి కనుక బొగ్గుపులుసు వాయువు ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది.

ఆసనం విషయంలో పాతంజలులు, జ్ఞానయోగులు ఈ హఠయోగమార్గం కూడా క్లిష్టమని **సుఖమాసనమ్** అని సూత్రీకరించి, **సుఖాసనవృత్తిః చిరవాసశ్చైవమాసననియమః భవతి** అని నిర్ణయించి, శరీరక్లేశంలేక, ఏకాగ్రతకు సహకరించే యే భంగిమయైన శాస్త్రీయంగా అంగీకార్యమే అని తీర్మానించినారు. *

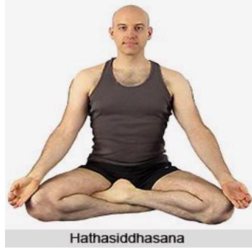
శ్లో॥ ఆసనేభ్యః సమస్తేభ్యో ద్వయమేవ విశిష్యతే ।
ఏకం సిద్ధాసనం ప్రోక్తం ద్వితీయం కమలాసనమ్ ॥ 7

ప్ర : సమస్తేభ్యః ఆసనేభ్యః = ఆసనములన్నిటిలోను, ద్వయమ్+ఏవ = రెండుమాత్రమే, విశిష్యతే = విశేషమైనవి, ఏకమ్ = ఒకటి, సిద్ధాసనమ్ = సిద్ధాసనముగా, ప్రోక్తమ్ = చెప్పబడినది, ద్వితీయమ్ = రెండవదిగా, కమలాసనమ్ = పద్మాసనము, (ప్రోక్తం).

తా : ఆసనమున్నిటిలో విశేషమైనవి రెండు మాత్రమే. ఒకటి, సిద్ధాసనం; రెండు, పద్మాసనం.

సిద్ధాసనం అన్నది వ్యాసుని యోగసూత్రభాష్యంలో పేరైన ప్రస్తావించలేదు. కాని తరువాతి కాలంలో దీనికి ఇంతంతనరాని ప్రాముఖ్యం లభించినది.

శ్లో॥ యోనిస్థానకమఙ్ఘ్రిమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసేత్
మేఢ్రే పాదమథైకమేవ నియతం కృత్వా సమం విగ్రహమ్ ।
స్థాణుః సంయమితేన్ద్రియోఽచలదృశా పశ్యన్ భ్రువోరన్తర-
మేతన్మోక్షకవాటభేదజనకం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే ॥ 8



Hathasiddhasana

ప్ర : యోనిస్థానకమ్ = రెండు కాళ్ళు మొండెమునకు కలుపుచూ త్రిభుజాకారముగ నేర్పడు గజ్జల కూడలి ప్రదేశమున, దృఢమ్ = కదలకుండ, అంఘ్రిమూలఘటితమ్ = మడమనుపూనిక, కృత్వా = చేసి, అథ = పిమ్మట, ఏకం ఏవ పాదమ్ = ఒకే ఒక్క

పాదము, మేఢ్రే = మగగురిపైభాగమున, నియతమ్ = ఉంచబడినదిగా, విగ్రహమ్ = శరీరమును, సమం కృత్వా = నిటారుగ నుంచి, విన్యసేత్ = సరిచేయవలెను; స్థాణుః = కదలనివాడై, (సాధకః), సంయమిత+ఇంద్రియః = ఇంద్రియములను అదుపు చేసినవాడై, అచలదృశా = ఏకాగ్రదృష్టితో, భ్రువోః= కనుబొమల, అంతరమ్ = మధ్యభాగమును, పశ్యన్ = చూచుచు (ఉన్నదేదో), ఏతత్ = దానిని, మోక్షకవాటభేదజనకమ్ = ముక్తి ద్వారమును తెఱచునదగు, **సిద్ధాసనమ్** = సిద్ధాసనముగా, ప్రోచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా : యోనిస్థానమనబడు గజ్జలకూడలి త్రికోణ ప్రదేశమున ఒకకాలి మడమను కదలకుండ గట్టిగ పెట్టి, ఆ పై వేరొక పాదమును పురుషాంగముపై భాగమున నుంచి, శరీరమును వంకరలేనట్లు నిటారుగ సరిచేసినచో యేర్పడు ఆసనమును సిద్ధాసనమందురు. ఈ ఆసనమున కూర్చొని సాధకుడు తన కనుబొమల మధ్యభాగమున దృష్టిని ఏకాగ్రము చేయవలెను. ఇది మోక్షద్వారమును తెఱచునది.

నాథసంప్రదాయసిద్ధముగ, ఎడమ మడమను యోనిస్థానకముగను, పురుషాంగము పై భాగమున కుడిమడమను ఉంచుట చెప్పబడినదని గ్రాహ్యము. దృష్టిని నాసికాగ్రమున భ్రూమధ్యమున నిలుపుటకూడ సిద్ధాసనమున భాగమే. భ్రూమధ్యము ఆజ్ఞాచక్రస్థానము, జ్ఞానస్థానము, శివస్థానము. దృష్టినక్కడ ఏకాగ్రము చేయుటచే ఈ ఆసనము మోక్షద్వారభేదకమైనది. దృష్టితోబాటు మనస్సుకూడ ఊర్ధ్వముఖమై ఏకాగ్రము కావలెననుటే **సంయమితేంద్రియః** అనుటకు తాత్పర్యము. *

శ్లో॥ వామోరూపరి దక్షిణం హి చరణం సంస్థాప్య వామం తథా
దక్షోరూపరి పశ్చిమేన విధినా ధృత్వా కరాభ్యాం దృఢమ్ ।
అఙ్గుష్ఠౌ హృదయే నిధాయ చిబుకం నాసాగ్రమాలోకయే-
దేతద్వ్యాధివికారహారి యమినాం పద్మాసనం ప్రోచ్యతే ॥ 9



ప్ర : వామ = ఎడమ, ఊరు = తొడ, ఉపరి = పైన, దక్షిణం చరణమ్ = కుడి పాదమును, తథా = అట్లే, దక్ష = కుడి, ఊరు = తొడ, ఉపరి = పైన, వామమ్ = ఎడమ పాదమును, సంస్థాప్య = ఉంచి, మోపి, కరాభ్యామ్ = రెండుచేతులతో, దృఢమ్ = కదలకుండ,

పశ్చిమేన విధినా = వెనుక (వీపు) వైపుగా, అంగుష్ఠౌ = బొటనవ్రేళ్ళను రెంటిని, ధృత్వా = పట్టుకొని (ధరించి), చిబుకమ్ = గడ్డమును, హృదయే = ఛాతీపై, నిధాయ = ఉంచి, నాసాగ్రమ్ = భ్రూమధ్యమున, ఆలోకయేత్ = చూడవలెను, ఏతత్ = ఇది, యమినామ్ = యమనియమములను పాటించువారికి, యోగులకు, వ్యాధివికారహారి = వ్యాధియను వికారమును, లేక వ్యాధివలన కలుగు వికారమును, తొలగించు, పద్మాసనమ్ = పద్మాసనముగ, ప్రోచ్యతే (ప్ర+ఉచ్యతే) = చెప్పబడుచున్నది.

తా : ఎడమతొడపై కుడిపాదమును, కుడితొడపై ఎడమపాదమును మోపి, వీపు దిక్కు నుండి రెండు చేతులతో రెండు కాలి బొటనవ్రేళ్ళను కదలకుండ పట్టుకొని, గడ్డమును ఛాతీపై నిశ్చలముగ నుంచి, భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిలుపవలెను. ఇది పద్మాసనమని చెప్పబడినది. ఈ ఆసనము వ్యాధినివారకము.

చేతులు వెనుకవైపుగా చాచినప్పుడు కుడిచేతికి ఎడమపాదపు బొటనవ్రేలును, ఎడమచేతికి కుడిపాదపుబొటనవ్రేలును అందుబాటులో నుండును. ఇదియే గ్రాహ్యము.

నాసాగ్ర మనునది భ్రూమధ్యమే, ముక్కు మొదలగు తావు. ముక్కు పుటముల కొస కాదు.

హఠప్రదీపిక లోని **పద్మాసనం** వేరుగ నున్నది. ఇక్కడ వర్ణితము **బద్ధపద్మాసనము.** రెండిట నాథసాంప్రదాయిక మేది? అనునది తీరని సంశయమే. *

శ్లో॥ ఆధారం ప్రథమం చక్రం స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకమ్ ।
యోనిస్థానం ద్వయోర్మధ్యే కామరూపం నిగద్యతే ॥ 10

శ్లో॥ ఆధారాఖ్యే గుదస్థానే పఙ్కజం యచ్చతుర్దలమ్ ।
తన్మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః కామాఖ్యా సిద్ధవన్దితా ॥ 11

శ్లో॥ యోనిమధ్యే మహాలింగం పశ్చిమాభిముఖం స్థితమ్ ।
మస్తకే మణివద్భిన్నం యో జానాతి స యోగవిత్ ॥ 12

శ్లో॥ తప్తచామీకరాభాసం తడిల్లేఖేవ విస్ఫురత్ ।
చతురస్రం పురం వహ్నేరధో మేఢ్రాత్ప్రతిష్ఠితమ్ ॥ 13

శ్లో॥ స్వశబ్దేన భవేత్ప్రాణః స్వాధిష్ఠానం తదాశ్రయః ।
స్వాధిష్ఠానాఖ్యయా తస్మాన్మేఢ్రమేవాభిధీయతే ॥ 14

శ్లో॥ తన్తునా మణివత్ప్రోతో యత్ర కన్దః సుషుమ్ణయా ।
తన్నాభిమణ్డలం చక్రం ప్రోచ్యతే మణిపూరకమ్ ॥ 15

ప్ర : ఆధారం (మూలాధారం) మొదటి చక్రం. స్వాధిష్ఠానం రెండవది. ఈ రెండిటి మధ్య కామరూపం అనబడే యోనిస్థానం. గుదస్థానంలో నాలుగు దళముల పద్మమేది కలదో అది ఆధారం. దానిమధ్య సిద్ధులు పూజించే కామరూపమను పేరుగల యోని చెప్పబడినది. ఈ యోని మధ్యలో పడమటి ముఖముగా మహాలింగమున్నది. శిరోమణివలె వెలుగులీను ఈ లింగము నెఱిగినవాడే యోగము నెఱిగినవాడు. పురుషాంగమునకు క్రిందుగా ప్రతిష్ఠితమై, శుద్ధిచేయబడిన బంగారు వన్నెతో మెఱుపుదీగవలె ప్రకాశించు చతురస్రాకారముగల అగ్ని పురమున్నది. 'స్వ' అనగా ప్రాణము. స్వాధిష్ఠానమనగా ఆ ప్రాణమునకాశ్రయము. కనుక స్వాధిష్ఠానమను పేరున పురుషాంగమే చెప్పబడుచున్నది. నాభి ప్రదేశమున గడ్డ వంటి వేరున్నది. అది మణిదారముతో వలె, సుషుమ్నానాడితో గుచ్చబడియున్నది. ఆ నాభిప్రదేశచక్రమును మణిపూరకము అందురు.

ఈ శ్లోకాలలో చక్రాలు లేక పద్మాలు అన్నవి ప్రతీకార్థంలో స్వీకరించవలె, భౌతికార్థంలో కాదు. ఇట్లే, వీని అరలు లేక దళాలు, వానియందలి అక్షరాలు సంఖ్యయున్నూ వివిధ సంప్రదాయాలకు చెందిన యోగగ్రంథాలలో వేర్వేరుగా చెప్పబడినవి. ఇది పరిశోధనాంశం కనుక సాధారణ పాఠకులకు ఆ వివరాలతో పనిలేదు. ఇక ఈ చక్రాలున్న స్థానాలు, వాని క్రమం విషయంలోనూ మతభేదాలున్నవి. ఈ శ్లోకాలలో వీని క్రమం : 1. ఆధారం – గుదస్థానం, 2. స్వాధిష్ఠానం – పురుషాంగస్థానం, 3. మణిపూరకమ్ – నాభిమండలం. ఇది ఆరోహణక్రమం. శ్రీగౌడపాదుల **సుభగోదయం**లో ఇదే క్రమం చెప్పబడింది. కాని గౌడపాదుల ప్రశిష్యులుగా పేర్కొనబడే శ్రీశంకరాచార్యుల **ఆనందలహరి**లో, మణిపూరకం రెండవదిగాను, స్వాధిష్ఠానం మూడవదిగానూ చెప్పబడినవి. కేవలం క్రమంలోనే కాక, **షట్చక్రనిరూపణం**లోనూ ఉపనిషత్తులలోనూ చెప్పబడినదానికి భిన్నంగా వీని భూతాధారక్రమం కూడ వివాదాస్పదమైనదే. వీని స్థానాలున్నూ వెన్నెముక వెలుపలనా? లేక లోపలనా? గుదమేఢ్రాదులు వెన్నెముక వెలుపలివి కదా?! యోగులు ఈ చక్రాలు వెన్నెముక లోపలివనిన్నీ, వెలుపలి వనిన్నీ రెండు అభిప్రాయాలు చెప్పినారు. ఒక్కరే రెండూ వెలిబుచ్చినారు. ఇదికూడ జటిలమే, పరిశోధనాంశమే. ఇట్లే బౌద్ధ గ్రంథాలలోని వివరాలున్నూ సర్వతః భిన్నంగానే ఉన్నవి.

శ్లో. 10,11 లను పరిశీలిస్తే, యోనికిన్నీ యోనిస్థానానికిన్నీ భేదం లేనట్లే తోస్తుంది. అట్లే, ఇది చక్రంలో ఉన్నట్లున్నూ అనిపిస్తుంది. ఇంతకున్నూ ఆధారచక్రం ఎక్కడున్నట్లు? శ్లో.10లో చెప్పినట్లు, యోనిస్థానంలోనా? లేక, శ్లో.11లొ చెప్పినట్లు, గుదస్థానంలోనా? ఈ శ్లోకాలను సమన్వయించటంలో **శివసంహిత**లోని ఈ క్రింది శ్లోకాన్ని పరిగణించటం సముచితంగా తోస్తుంది:

శ్లో॥ గుదాత్తు ద్వ్యంగులాదూర్ధ్వం మేఢ్రాత్తు ద్వ్యంగులాదధః ।
చతురంగులవిస్తారమాధారం వర్తతే సమమ్ ॥

గుదమునకు రెండంగులములుపైకి, మేఢ్రమునుండి రెండంగులములు క్రిందకు, నాలుగంగులముల విస్తారంలో ఆధారచక్రమున్నది.

యోని యన్నది శక్తికి ప్రతీక, లింగమన్నది శివప్రతినిధి. యోనికి అధిష్ఠానదేవత కుండలిని. ఈమె ఐహికాన్నీ ఆముష్మికాన్నీ కూడా ఇవ్వగలదు. **సిద్ధవందితా** అని యోని స్థానీయ చక్రాధిదేవతను వర్ణించటం తాంత్రికులలో సమయ సాంప్రదాయాన్ని సూచిస్తుంది.

యోనిమధ్యలో మహాలింగమున్నది. అది స్వయంభూ అనబడే శివుడు. ఈ శివుడు పశ్చిమాభిముఖుడు, అనగా, పడమటి దిక్కును చూచువాడనిన్నీ, అధోముఖమైన వాడనిన్నీ, సుషుమ్న సముఖమున నున్నవాడనిన్నీ విభిన్నార్థాలు విభిన్న సంప్రదాయాలు సూచిస్తూన్నవి. కాగా, ఉపనిషద్బ్రహ్మయోగి వ్యాఖ్యలో, మహాలింగం అన్నది **జీవాత్మ.**

మస్తకే మణివద్ భిన్నం అన్నదానిని, **షట్చక్రనిరూపణం**లో చెప్పబడినట్లు, మహాలింగము మస్తకమున గల రంధ్రమునుండి బయలువెడలు బ్రహ్మనాడి యన్న దానితో నన్వయించి గ్రహించవలసియున్నది.

శ్లో. 13లో **చతురస్రమ్** అనునది నాలుగు దళములుగల ఆధారచక్రమే. ఈ పాఠానికి 'త్రికోణం' అని పాఠాంతరమున్నది. ఛాయాచిత్రం ఈ రెంటిని ఇచట సమన్వయపరుస్తుంది.

శ్లో. 14లో మేఢ్రమే స్వాధిష్ఠానమని చెప్పబడినది. అనగా, మేఢ్రమూలస్థానము ఆ చక్రస్థానమని గ్రాహ్యము. అట్లే, స్వాధిష్ఠానచక్రము ప్రాణనివాసస్థానమని చెప్పబడినది. ఇది **ఘేరండసంహిత**లోనూ, **సిద్ధసిద్ధాన్తపద్ధతి**లోనూ చెప్పబడిన, **హృది ప్రాణో వహేన్నిత్యం', 'హృదయే ప్రాణవాయుః'** అని యున్నవానికి భిన్నముగ నున్నది. *

శ్లో॥ ఊర్ధ్వం మేఢ్రాదధో నాభేః కన్దయోనిః ఖగాణ్డవత్ ।
తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణి ద్విసప్తతిః ॥ 16

ప్ర : మేఢ్రాత్ = పురుషాంగమునుండి, ఊర్ధ్వమ్ = పై దిక్కుగా, నాభేః = బొడ్డునకు, అధః = దిగువన, ఖగ = పక్షియొక్క, అండవత్ = గ్రుడ్డువలె, కందయోనిః = గుండ్రనివేరు (ఉన్నది), తత్ర = అక్కడ, ద్విసప్తతిః = డెబ్బదిరెండు, సహస్రాణి = వేలు, నాడ్యః = నాడులు, సముత్పన్నాః = పుట్టినవి.

తా : పురుషాంగమునకు పై దిక్కున, బొడ్డునకు దిగువన పక్షిగ్రుడ్డును పోలిన గుండ్రని వేరున్నది. దానియందు డెబ్బదిరెండు వేల నాడులు పుట్టినవి.

నాడుల ప్రస్తావన బృహదారణ్యక ఉపనిషత్‌లో ఉన్నది : **తా వా అస్యైతా హితా నామ నాడ్యోః యథా కేశః సహస్రధాభిన్నః ...(IV.3.20).** దీనికి శ్రీశంకరుల భాష్యం : **తాసు ఏవం విధాసు నాడీషు... సకలదేహవ్యాపినీషు సప్తదశకం లింగం వర్తతే,** అనగా, దేహమంతటా వ్యాపించియున్న ఈ విధమైన పదునేడు నాడులలో సూక్ష్మశరీరము నెలకొని యున్నది. ఇది వేదాంతసిద్ధాంతానుసారము, పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచప్రాణములు, మనస్సు, బుద్ధి, అను పదునేడు లెక్కకు సరిపడునది. కాగా, ఛాందోగ్యో ఉపనిషద్ VIIII-6-1,2 తో పోల్చి అన్వయిస్తే, ఈ నాడులు శరీరపు భౌతికభాగాలనిన్నీ, ఇవి నీలము, పసుపు, ఆకుపచ్చ, ఎఱుపు మొదలగు రంగులుగల రసములతో నిండి సూర్యుని కిరణాలకు అనుసంధానము కలిగి, ఆ కిరణాల వర్ణాలనే ప్రతిఫలిస్తూ, దేహమంతటా వ్యాపించి యున్నవని తెలుస్తుంది. ఈ అంశాన్ని బ్రహ్మసూత్రాలు IV-2.17,18,19 కూడా ధృవీకరిస్తూన్నవి.

హఠయోగ సంప్రదాయానుసారం, నాడులన్నవి తామరతూడులోని దారములవలె వెన్నెముక ఆధారంగా అధోముఖంగా సాగునవి. ఇట్లా కూడా నాడులు భౌతికదేహాంగాలనే తేలుతూన్నది.

ఈ శ్లోకంలో, ఈ నాడుల పుట్టుక నాభిక్రింద భాగమున ఉన్న ఒక ఉండను పోలిన దానినుండి, అని యుండగా ఛాందోగ్యాన్ని బట్టి వీని పుట్టుక హృదయం నుండి.

నాడుల సంఖ్యకూడ నానావిధాలుగ భిన్న సంప్రదాయాలలో చెప్పబడినది. *

శ్లో॥ తేషు నాడిసహస్రేషు ద్విసప్తతిరుదాహృతాః ।
ప్రాధాన్యాత్ప్రాణవాహిన్యో భూయస్తత్ర దశ స్మృతాః ॥ 17

ప్ర : తేషు నాడి సహస్రేషు = ఆ నాడుల వేల సంఖ్యలో, ద్విసప్తతిః = డెబ్బది రెండు, ఉదాహృతాః = ఉదహరింపబడినవి, భూయః = మరల, తత్ర = వానిలో, ప్రాధాన్యాత్ = ప్రాముఖ్యతను బట్టి, ప్రాణవాహిన్యః = ప్రాణవాయువులను ప్రసరించునట్టి, దశ = పది, స్మృతాః = ఎన్నబడినవి.

తా : పై జెప్పబడిన 72,000 నాడులలో 72 ప్రత్యేకించబడినవి. మరల ఆ 72లో, **ప్రాముఖ్యతగల ప్రాణవాయువాహకములైన పది నాడులు** ఎన్నబడినవి. *

శ్లో॥ ఇడా చ పింగలా చైవ సుషుమ్నా చ తృతీయకా ।
గాన్ధారీ హస్తిజిహ్వా చ పూషా చైవ యశస్వినీ ॥ 18

శ్లో॥ అలమ్బుషా కుహూశ్చైవ శఙ్ఖినీ దశమీ స్మృతా ।
ఏతన్నాడిమయం చక్రం జ్ఞాతవ్యం యోగిభిః సదా ॥ 19

తా : ఈ పై నెన్నబడిన పది నాడులు : 1. ఇడా, 2. పింగలా, 3. సుషుమ్నా, 4. గాంధారీ, 5. హస్తిజిహ్వా, 6. పూషా, 7. యశస్వినీ, 8. అలంబుషా, 9. కుహూ, 10. శంఖినీ నాడులు ప్రధానమైనవి. యోగులు ఎల్లప్పుడు ఈ నాడిచక్రాన్ని తెలిసికొనదగియున్నారు. *

శ్లో॥ ఇడా వామే స్థితా భాగే పిఙ్గలా దక్షిణే తథా ।
సుషుమ్నా మధ్యదేశే తు గాన్ధారీ వామచక్షుషి ॥ 20

శ్లో॥ దక్షిణే హస్తిజిహ్వా చ పూషా కర్ణే చ దక్షిణే ।
యశస్వినీ వామకర్ణే చాననే వాప్యలమ్బుషా ॥ 21

శ్లో॥ కుహూశ్చ లిఙ్గదేశే తు మూలస్థానే చ శఙ్ఖినీ ।
ఏవం ద్వారముపాశ్రిత్య తిష్ఠన్తి దశ నాడికాః ॥ 22

తా : ఈ పది నాడుల స్థానాలు ఇవి : 1. ఇడా – ఎడమభాగాన, 2. పింగలా – కుడి భాగాన, 3. సుషుమ్నా – మధ్యభాగాన, 4. గాంధారీ – ఎడమకంటిలో, 5. హస్తిజిహ్వా – కుడి కంటిలో, 6. పూషా – కుడి చెవిలో, 7. యశస్వినీ – ఎడమ చెవిలో, 8. అలంబుషా – నోటిలో, 9. కుహూ – పురుషాంగముపైన, 10. శంఖినీ – మూలాధారచక్రంలో, ఇవి ఆ యా నాడులు చేరు స్థానములు. *

శ్లో॥ సతతం ప్రాణవాహిన్యః సోమసూర్యాగ్నిదేవతాః ।
ఇడాపిఙ్గలాసుషుమ్నా చ తిస్రో నాద్య ఉదాహృతాః ॥ 23

ప్ర : సతతమ్ = ఎల్లప్పుడు, ప్రాణవాహిన్యః = ప్రాణివాయువులను ప్రసరించునవి, సోమ = చంద్రుడు, సూర్య = సూర్యుడు, అగ్ని = అగ్ని, (అను) దేవతాః = అధిష్ఠానదేవతలను కలిగిన, ఇడా, పింగలా, సుషుమ్నా చ = ఇడా, పింగలా, సుషుమ్నా యను, తిస్రః నాద్యః = మూడు నాడులు, ఉదాహృతాః = చెప్పబడినవి.

తా : ఇడా, పింగలా, సుషుమ్నా అను మూడు నాడులున్నూ ఎప్పుడున్నూ ప్రాణవాయువులను మోయునవి. వీనికి సోమసూర్యఅగ్ని అను దేవతలు అధిష్ఠాతలు. *

శ్లో॥ ప్రాణాపానౌ సమానశ్చ హ్యుదానో వ్యాన ఏవ చ ।
నాగః కూర్మశ్చ కృకరో దేవదత్తో ధనఞ్జయః ॥ 24

శ్లో॥ నాగాద్యాః పఞ్చ విఖ్యాతాః ప్రాణాద్యాః పఞ్చ వాయవః ।
ఏతే నాడిసహస్రేషు వర్తన్తే జీవరూపిణః ॥ 25

తా : 72,000 నాడులలో జీవరూపిణులైన ప్రాణవాయువులైదు : 1. ప్రాణ, 2. అపాన,

3. సమాన, 4. ఉదాన, 5. వ్యాన. వీనితో ఉపప్రాణవాయువులైదు : 1. నాగము, 2. కూర్మము, 3. కృకరము, 4. దేవదత్తము, 5. ధనంజయము. మొత్తము పది.

ఈ పది వాయువులు శరీరంలో ఈ క్రింది విధంగా వ్యాపించి జీవికి ఉపకరిస్తాయి:

1. ప్రాణవాయువు : ముక్కు చివరినుండి ముందుకు కదిలేది; 2. అపానము : విసర్జనాంగాలలో నుండి క్రిందకు కదిలేది; 3. వ్యానము : శరీరమునందంతట వ్యాపించినది; 4. ఉదానము : కంఠమున నుండి పైకి వెడలు నిఃశ్వాసము; 5. సమానము : శరీరము మధ్యనుండి అన్నపానముల నేకము చేయునది; 6. నాగము : వమనకారియై బైటకు త్రోసివేయునది; 7. కూర్మము : కనుఱెప్పలు మూతబడునట్లు చేయునది; 8. కృకరము : ఆకలిని కలిగించునది; 9. దేవదత్తము : త్రేణ్పు, ఆవులింత, దగ్గు మొ॥వానిని కలిగించునది; 10. ధనంజయము : పోషించునది, శక్తినిచ్చునది. *

శ్లో॥ ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ ధావ(తి)తీ ।
వామదక్షిణమార్గేణ చఞ్చలత్వాన్న దృశ్యతే ॥ 26

ప్ర : జీవః = జీవుడు, ప్రాణ+అపానవశః = ప్రాణ అపాన వాయువులకు వశుడై, వామ = ఎడమ, దక్షిణ = కుడి, మార్గేణ = మార్గమునందు, అధః చ = క్రిందకును, ఊర్ధ్వం చ = పైకిని, ధావతి హి = పరుగెత్తుచున్నాడు, చంచలత్వాత్ = వేగముగ కదలుట వలన, న దృశ్యతే = కనబడుటలేదు.

తా : జీవుడు ప్రాణవాయువు, అపానవాయువులకు వశుడై ఎడమ కుడి మార్గములందు పైకి, క్రిందకు పరుగెత్తుచున్నాడు. ఈ పరుగు వేగమున సూక్ష్మస్థితియందున్న జీవుడు కనబడడు. *

శ్లో॥ ఆక్షిప్తో భువి దణ్డేన యథోచ్చలతి కన్దుకః ।
ప్రాణాపానసమాక్షిప్తస్తథా జీవోఽనుకృష్యతే ॥ 27

ప్ర : కందుకః = బంతి, దండేన ఆక్షిప్తః = కర్రతో కొట్టబడినదై, యథా = ఎట్లు, భువి = భూమిపై, ఉత్+చలతి = పైకి ఎగురునో, తథా = అట్లు, జీవః = జీవుడు, ప్రాణ+అపాన సమ+ఆక్షిప్తః = ప్రాణముచేతను, అపానముచేతను సమమముగ కొట్టబడినవాడై, అనుకృష్యతే = (వాని) ననుసరించుచున్నాడు.

తా : కర్రతో కొట్టిన బంతి నేలపై బడి కర్రవెంట మరల పైకెగురునట్లు ప్రాణాపాన వాయువులచే ఆకర్షితుడైన జీవుడు వానివెంటబడి తిరుగుచుండును. *

శ్లో॥ రజ్జుబద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽప్యాకృష్యతే పునః ।
గుణబద్ధస్తథా జీవః ప్రాణాపానేన కృష్యతే ॥ 28

ప్ర : రజ్జు బద్ధః = త్రాడుతో కట్టబడిన, శ్యేనః = డేగ, యథా = ఎట్లు, గతః అపి = ఎగిరిపోయినదైనను, పునః = మరల, ఆకృష్యతే = లాగబడుచున్నదో, తథా = అట్లే, గుణబద్ధః = గుణములచే కట్టబడిన, జీవః = జీవుడు, ప్రాణ+అపానేన = ప్రాణ అపానములచే, కృష్యతే = లాగబడుచున్నాడు.

తా : త్రాడుతో కట్టబడిన డేగ ఎగిరిపోయినను మరల ఆ త్రాడు వెంట వెనుకకు లాగబడినట్లు ప్రాణాపాన వాయువులను తాడుతో కట్టబడిన జీవుడు మరల వెనుకకు లాగబడును.

గుణ శబ్దానికి త్రాడు అనియు, గుణము అనియు అర్థములున్నవి. ప్రాణాపానములు త్రాడు. అట్లే, సత్త్వరజస్తమో గుణములును త్రాడు. *

శ్లో॥ అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం చ కర్షతి ।
ఊర్ధ్వాధః సంస్థితావేతౌ యో జానాతి స యోగవిత్ ॥ 29

ప్ర : ప్రాణమ్ = ప్రాణమును, అపానః = అపానము, కర్షతి = లాగును, చ = మరియు, అపానమ్ = అపానమును, ప్రాణః = ప్రాణము, కర్షతి = లాగుచున్నది; ఊర్ధ్వ+అధః = పైన, క్రింద, సంస్థితౌ = నెలకొన్న, ఏతౌ = ఈ రెండిటిని, యః = ఎవడు, జానాతి = తెలియుచున్నాడో, సః = వాడు, యోగవిత్ = యోగము నెఱిగినవాడు.

తా : ప్రాణం అపానాన్నీ, అపానం ప్రాణాన్నీ పరస్పరం లాగుతూన్నవి. ఒకటి పైన, మఱియొకటి క్రింద నెలకొన్నవి. వీని నిట్లెఱిగినవాడు యోగము నెఱిగినవాడు.

ప్రాణవాయుస్థానము హృదయముగను, అపానవాయుస్థానము గుదముగను చెప్పబడినవి. ఒకటి శరీరములో ఊర్ధ్వభాగమున, రెండవది అధోభాగమున ఉన్నవి. ఈ వాయువుల సంచారమును చక్కగ తెలియనిదే ఎవ్వడైనను యోగరహస్యము నెఱుగలేడు అని భావము. *

శ్లో॥ కన్దోర్ధ్వే కుణ్డలీశక్తిరష్టధా కుణ్డలీకృతా ।
బ్రహ్మద్వారముఖం నిత్యం ముఖేనావృత్య తిష్ఠతి ॥ 30

ప్ర : కుండలీశక్తిః = కుండలినీ శక్తి, కంద+ఊర్ధ్వే = కందమునకు పైన, నిత్యమ్ = ఎల్లవేళల, ముఖేన = తన ముఖముతో, బ్రహ్మద్వారముఖమ్ = బ్రహ్మరంధ్రప్రవేశమార్గమును, ఆవృత్య = చుట్టుకొని, అష్టధా కుండలీకృతా = ఎనిమిది చుట్టలుగ, తిష్ఠతి = ఉన్నది.

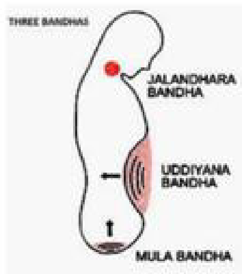
తా : నాభిమండలంలోని కందమునకు (నాభికి దిగువన, మేఢ్రమునకుపైన) పైన (శ్లో. 15), తన ముఖంతో బ్రహ్మరంధ్రాన్ని మూసివేస్తూ, ఎనిమిది చుట్టలుగా చుట్టుకొని కుండలినీశక్తి యున్నది. *

శ్లో॥ ప్రబుద్ధా వహ్నియోగేన మనసా మారుతా హతా ।
ప్రజీవగుణమాదాయ వ్రజత్యూర్ధ్వం సుషుమ్ణయా ॥ 31

ప్ర : మనసా మారుతా హతా = ఇచ్ఛాపూర్వకముగ ప్రాణముచే రగుల్చబడి, వహ్నియోగేన ప్రబుద్ధా = ఆ అగ్నితోడి కలయికచే మేల్కొల్పబడినదై, ప్రజీవగుణమ్ = జీవుని దారముగ, ఆదాయ = గ్రహించి, సుషుమ్ణయా = సుషుమ్ణానాడివెంట, ఊర్ధ్వమ్ = పైకి, వ్రజతి = సాగుచున్నది.

తా : అది (కుండలినీశక్తి) ప్రాణవాయువుచే ఇష్టపూర్వకముగ రగుల్చబడి ఆ ప్రాణాగ్ని సంయోగమున మేల్కొల్పబడి, ప్రేరణ పొంది, జీవుని దారముగ గ్రహించి, సుషుమ్ణానాడి వెంట పై దిక్కుగా ఎగయుచున్నది. *

శ్లో॥ మహాముద్రాం నభోముద్రాముడ్డీయానం జలన్ధరమ్ ।
మూలబన్ధం చ యో వేత్తి స యోగీ సిద్ధిభాజనమ్ ॥ 32



ప్ర : యః = ఎవడు, మహాముద్రామ్ = మహాముద్రను, నభోముద్రామ్ = నభోముద్రను, ఉడ్డీయానమ్ = ఉడ్డీయానమును, జలంధరమ్ = జలంధరమును, చ = మరియును, మూలబంధమ్ = మూలబంధమును, వేత్తి = తెలియునో, స యోగీ = ఆ యోగి, సిద్ధిభాజనమ్ = సిద్ధులను పొందును.

తా : మహాముద్ర, నభోముద్ర (ఖేచరీముద్ర), ఉడ్డీయానం, జలంధరం, మూలబంధం అను వీనిని తెలిసిన యోగికి అణిమాదిసిద్ధులు లభించును. *

శ్లో॥ వక్షోన్యస్తహనుర్నిపీడ్య సుచిరం యోనిం చ వామాఙ్ఘ్రిణా
హస్తాభ్యామవధారితం ప్రసరితం పాదం తథా దక్షిణమ్ ।
ఆపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగలం బద్ధ్వా శనైః రేచయే-
దేషా పాతకనాశనీ సుమహతీ ముద్రా నృణాం ప్రోచ్యతే ॥ 33

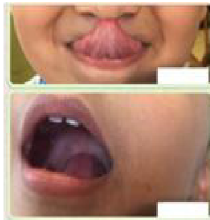
ప్ర : వక్షోన్యస్త = ఛాతీపై ఉంచబడిన, హనుః = దౌడను, అనగా, గడ్డమును, సుచిరమ్

= చాలకాలము, నిపీడ్య = గట్టిగ నొక్కిపట్టి, వామ = ఎడమ, అంఘ్రిణా = పాదముతో, యోనిం చ = మేఢ్ర గుదముల మధ్య ప్రదేశమున, (నిపీడ్య), తథా = అదే విధముగ, దక్షిణం పాదమ్ = కుడి పాదమును, ప్రసరితమ్ = చాచబడినదానిని, హస్తాభ్యామ్ = రెండు చేతులతో, అవధారితమ్ = పట్టుకొనబడినదిగా (చేసి), కుక్షియుగలమ్ = పొట్టకిరు ప్రక్కలగల ఊపిరితిత్తులను, శ్వసనేన = గాలితో, శ్వాసతో, శనైః = మెల్లగా, ఆపూర్య = నింపి, బద్ధ్వా = నియతకాలము అట్టేయుంచి, రేచయేత్ = వదలవలెను, ఏషా = ఇది, సుమహతీ ముద్రా = మహాముద్ర, ప్రోచ్యతే = అనబడుచున్నది; నృణామ్ = నరులకు, పాతకనాశనీ = పాపములను పోగొట్టున్నది.



తా : ఛాతీపై గడ్డమునుంచి, ఎడమపాదమును (అనగా మడమను) యోనిప్రదేశముననుంచి, చాలకాలము గట్టిగ నొక్కిపట్టి, చాచిన కుడిపాదమును రెండు చేతులతో పట్టుకొని, రెండు ఊపిరితిత్తుల నిండుగా శ్వాసను నింపి, కుంభించి, ఆ పై మెల్లమెల్లగా విడువవలెను. దీనిపేరు **మహాముద్ర.** ఇది నరుల పాపములను పోగొట్టును. *

శ్లో॥ కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా ।
భ్రువోరన్తర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ॥ 34



ప్ర : విపరీతగా జిహ్వా = వెనుకకు మడచబడిన నాలుక, కపాలకుహరే = అంగిలిలోనికి, ప్రవిష్టా = చొప్పింపబడినదై, దృష్టిః = కనుచూపు, భ్రువోః = కనుబొమల, అంతర్ గతా = మధ్య నిల్చినది కాగా, ఖేచరీ ముద్రా = **ఖేచరీ** ముద్ర, భవతి = అగుచున్నది.

తా : నాల్కను వెనుకకు మడచి అంగిలిలోనికి చొప్పించి, దృష్టిని కనుబొమల మధ్య నిల్పిన, అది **ఖేచరీ** అని పేరుగల **ముద్ర** యగును. *

శ్లో॥ ఊర్ధ్వం మేఢ్రాదధో నాభేరుడ్డీయానం ప్రచక్షతే ।
ఉడ్డీయానజయో బన్ధో మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ ॥ 35



ప్ర : మేఢ్రాత్ = పురుషాంగమునుండి, ఊర్ధ్వమ్ = పైన, నాభేః = బొడ్డునకు, అధః = క్రింద, ఉడ్డీయానమ్ = ఉడ్డీయానము, ప్రవక్ష్యతే = అనబడును; ఉడ్డీయానజయః బంధః = ఉడ్డీయానజయము అను బంధము, మృత్యుమాతంగ = మృత్యువు అను ఏనుగుకు, కేసరీ = సింహము.

తా : పురుషాంగమునకు పైన, బొడ్డుకు క్రిందనున్న భాగము ఉడ్డీయానము అనబడునది. ఉడ్డీయానజయము అను బంధము మృత్యువు అను ఏన్గును పారద్రోలు నట్టి సింహము. *

శ్లో॥ జాలన్ధరే కృతే బన్ధే కణ్ఠసఙ్కోచలక్షణే ।
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రకుప్యతి ॥ 36



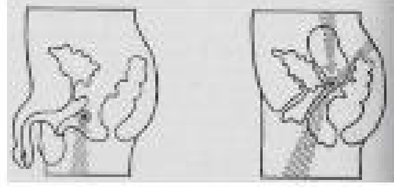
ప్ర : కంఠ-సంకోచ-లక్షణే = కంఠమును కుంచింపజేయు లక్షణము గల, జాలంధరే కృతే బంధే = జలంధరమను ప్రదేశమునకు సంబంధించిన బంధము, చేయబడగా, పీయూషమ్ = అమృతము, అగ్నౌ = అగ్నియందు, న పతతి = పడుటలేదు, వాయుః = వాయువు, న చ ప్రకుప్యతి = ప్రకోపించుట కూడ లేదు.

తా : జలంధర సంబంధి బంధమున కంఠము కుంచించుకుపోవు లక్షణమున్నది. ఈ

బంధము సాకారమై యున్నప్పుడు అమృతము అగ్నియందు పడదు, వాయువు ప్రకోపించదు, అపమార్గమున పోదు.

అగ్ని నాడీమండలంలో నున్నది. *

శ్లో॥ పార్ష్ణిభాగేన సమ్పీడ్య యోనిమాకుఞ్చయేద్గుదమ్ ।
అపానమూర్ధ్వమాకృష్య మూలబన్ధో నిగద్యతే ॥ 37



Mula Bandha (the lock to Kundalini..

ప్ర : యోనిమ్ = గుదము బీర్జస్థానముల మధ్య ప్రదేశమును, పార్ష్ణిభాగేన = మడమతో, సంపీడ్య = నొక్కిపట్టి, గుదమ్ = మలవిసర్జనాంగమును, ఆకుంచయేద్ = ఆమూలముగ కుంచించవలెను; అపానమ్ = అపానవాయువును, ఊర్ధ్వమ్ = పైకి, ఆకృష్య = లాగినచో, మూలబంధః = మూలబంధము, నిగద్యతే = చెప్పబడును.

తా : యోని స్థానమును మడమతో నొక్కిపట్టి, గుదమును కుంచించవలెను; అపానమును పైకి లాగినపుడు **మూలబంధ** మని చెప్పబడును. *

శ్లో॥ యతః కాలభయాత్ బ్రహ్మా ప్రాణాయామపరాయణః ।
యోగినో మునయశ్చైవ తతః ప్రాణం నిబన్ధయేత్ ॥ 38

ప్ర : యతః = ఏ కారణమున, బ్రహ్మా = బ్రహ్మదేవుడు, కాలభయాత్ = మరణ భయమువలన, ప్రాణాయామపరాయణః = ప్రాణాయామము చేయు నిష్ఠగలవాడాయెనో, తతః = ఆ కారణమున, యోగినః = యోగులు, చ = మరియు, మునయః = మునులు, ఏవ = కూడ, ప్రాణమ్ = ప్రాణమును, నిబంధయేత్ = బంధింతురు.

తా : మరణభయం వలన బ్రహ్మ ప్రాణాయామాన్ని నియతంగా చేపట్టినాడు. అందువలననే యోగులు, మునులు కూడ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరిస్తున్నారు.

బ్రహ్మ మానవుడు కాడు కదా, అమరునకు మరణభయమేమిటి?! అన్న ప్రశ్న ఒక వైపున ఉండగా, వేరొక ప్రక్క బ్రహ్మ కల్పమున్నదని, బ్రహ్మ కూడ, దీర్ఘాయువే తప్ప, తన ఉనికిని కోల్పడక తప్పదని కూడ ఒక వాదమున్నది. పరబ్రహ్మము తప్ప శాశ్వతులు వేరెవ్వరును లేరన్నది వాదం. దీని నిక్కడ స్మరించవలె. *

శ్లో॥ చలే వాతే చలం సర్వం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్ ।
యోగీ స్థాణుత్వమాప్నోతి తతో వాయుం నిబన్ధయేత్ ॥ 39

ప్ర : చలే వాతే = వాయువు కదలగా, సర్వమ్ = అంతయు, చలమ్ = కదలినది, నిశ్చలే = కదలకుండగ, నిశ్చలమ్ = కదలనిది, భవేత్ = అగును, తతః = ఆ కారణమున, యోగీ = యోగి, వాయుమ్ = గాలిని, నిబంధయేత్ = నిశ్చలము చేయదగును, స్థాణుత్వమ్ = నిశ్చలత్వమును, ఆప్నోతి = పొందుచున్నాడు.

తా : గాలి కదలిక అన్నిటి కదలికకు కారణము. యోగి నిశ్చలుడు కాగోరును. కనుక వాయువును బంధించును. *

శ్లో॥ షట్త్రింశదఙ్గులం హంసః ప్రయాణం కురుతే బహిః ।
వామదక్షిణమార్గేణ తతః ప్రాణోఽభిధీయతే ॥ 40

ప్ర : హంసః = ప్రాణము, షట్త్రింశదంగులమ్ = ముప్పది యారు అంగుళముల దూరము, అనగా, 27 అంగుళములు, బహిః = బైటకు, వామ = ఎడమ, దక్షిణ = కుడి, మార్గేణ = మార్గమున, ప్రయాణమ్ = ప్రయాణమును, (యతః) కురుతే = (ఎందువలన) చేయునో, తతః = అందువలన, ప్రాణః = ప్రాణము, అభిధీయతే = అనబడును.

తా : ప్రాణము 36 అంగుళములు (వ్రేళ్ళు) దూరము, అనగా 27 అంగుళములు లేక 2'3" దూరము ఎడమ కుడి మార్గముల ఉచ్ఛ్వాసనిఃశ్వాసలుగ ప్రయాణము చేసి బైటకు పోవునది కనుక అది **ప్రాణ**మనబడుచున్నది.

హంసః అనునది ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసలగు ఊపిరికి పేరు. *

శ్లో॥ బద్ధపద్మాసనో యోగీ నమస్కృత్య గురుం శివమ్ ।
నాసాగ్రదృష్టిరేకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ ॥ 41

ప్ర : యోగీ = యోగి, గురుం శివమ్ = గురువైన శివుని, లేక, శివుని గురువుగా, నమస్కృత్య = నమస్కరించి, బద్ధపద్మాసనః = పద్మాసనమున కూర్చుండి, ఏకాకీ = వంటరియై, నాసాగ్రదృష్టిః = ముక్కు చివర చూపు నిల్పినవాడై, ప్రాణాయామమ్ = ప్రాణాయామమును, సమభ్యసేత్ = చక్కగ అభ్యసించును.

తా : యోగి బద్ధపద్మాసనమున కూర్చుండి, శివుని గురుభావన చేసి నమస్కరించి, నాసాగ్రమున దృష్టిని నిల్పి ప్రాణాయామము నభ్యసించును.

బద్ధపద్మాసనః అన్న దానిని బద్ధపద్మాసనస్థుడై అని కూడ అర్థమున వ్యాఖ్యానించ వచ్చును. శ్లో. 9లో వర్ణితమైన పద్మాసనము బద్ధపద్మాసన విశేషమని వ్యాఖ్యానించబడినది. (చూ. 9వ శ్లోకం). ఇది జగమెఱిగిన పద్మాసనమునకు భిన్నమైన భంగిమ.



నాసాగ్రే దృష్టిః అనగా ముక్కుచివర అనియే అర్థము. కాని ముక్కునకు మనకు పైకి కన్పించు రంధ్రములున్న ముక్కుకొసయే కాక మనకు పైకి కనబడకుండ ముఖములో కనుబొమల మధ్య నడగిన కొస మరియొకటున్నది కదా. వీనిలో ఉద్దిష్ట నాసాగ్రమేది? అనగా, కనుబడునదని కొందరును, కాదని కొందరును అందురు. **కనరాని నాసాగ్రస్థానము ఆజ్ఞాచక్రస్థానమై భ్రూమధ్యమున** శివస్థానముగ నున్నది. కనుక అదియే ఉద్దిష్టమని యోగాంగముగ ప్రాణాయామమును దర్శించినప్పుడు అన్వయించుట సముచితముగ తోచుచున్నది. (చూ. శ్లో. 9)

శివుడు యోగమునకు ఈశ్వరునిగా చెప్పబడును. కనుక యోగికి తన యోగగురువు శివస్వరూపుడే అగుచున్నాడు. *

శ్లో॥ ప్రాణో దేహస్థితో వాయురాయామస్తన్నిబన్ధనమ్ ।
ఏకశ్వాసమయీ మాత్రా తద్యోగో గగనాయతే ॥ 42

ప్ర : ప్రాణః = ప్రాణము, దేహస్థితః = శరీరమందున్న, వాయుః = వాయువు, ఆయామః = ఆయామము, తత్ = దాని, నిబంధనమ్ = నియమించుట, ఏకశ్వాసమయీ = ఒకే ఒక్క శ్వాసయే, మాత్రా = కొలబద్దకాగా, తత్ = అట్టిదైన, యోగః =యోగము, గగనాయతే = అత్యున్నతమైనది.

తా : ప్రాణ మన్నది దేహమునగల వాయువు. దానిని నియంత్రించుటయే ప్రాణాయామము. శ్వాసయొక్కటే కొలబద్దయైనప్పుడు, ఆ యోగము అత్యున్నతమవుతుంది.

ప్రాణాయామమువలన యోగము అత్యున్నత మెట్లగును? అనగా, ప్రాణము తద్ద్వారా ఊర్ధ్వగతమై బ్రహ్మరంధ్రమును చేరును కనుక, అని సమాధానము. *

శ్లో॥ బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చన్ద్రేణ పూరయేత్ ।
ధారయిత్వా యథాశక్తి భూయః సూర్యేణ రేచయేత్ ॥ 43

ప్ర : యోగీ = యోగి, బద్ధపద్మాసనః = పద్మాసనమున కూర్చుండి, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, చంద్రేణ = ఇడా నాడి ద్వారా, పూరయేత్ = పీల్చుకొనవలెను, భూయః = మరల,

యథాశక్తిః = శక్తికొలది, ధారయిత్వా = (శ్వాసను) లోపలనే నిల్పియుంచి, సూర్యేణ = పింగళానాడిద్వారా, రేచయేత్ = వదలవలెను.

తా : యోగియైనవాడు బద్ధపద్మాసనస్థుడై శ్వాసను ఎడమ ముక్కుపుటమునగల ఇడానాడి ద్వారా పీల్చి, శక్తికొలది దాని నట్టే కొంతకాలము నిల్పి, మరల కుడి ముక్కుపుటమున గల పింగళానాడి ద్వారా వదలవలెను.

ప్రాణాయామ క్రమము చెప్పబడుచున్నది. ఇడా యను నాడికి చంద్రుడును, పింగళా యను దానికి సూర్యుడును అధిష్ఠానదేవతలు. కనుక ఆ పేర్లే ఆ యా నాడులకు చెప్పబడినవి. ప్రాణాయామంలో పూరకం, కుంభకం, రేచకం అను మూడు ప్రక్రియలున్నవి. అవి చెప్ప బడినవి. ఈ క్రియలో శ్వాసను మెల్లగా అధికాధికంగా పీల్చటము, శక్తియున్నంత కాలము బిగియబట్టి యుంచటము, మరల మెల్లగా విడచుట కార్యముగా వర్ణింపబడినది. *

శ్లో॥ అమృతోదధిసఙ్కాశం క్షీరోదధవలప్రభమ్ ।
ధ్యాత్వా చన్ద్రమయం బిమ్బం ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ 44

ప్ర : అమృత+ఉదధి = అమృతసముద్రముతో, సంకాశమ్ = సమానమైనది, క్షీర+ఉద = పాలవలె, ధవలప్రభమ్ = తెల్లని కాంతిగలది, అయిన, చంద్రమయమ్= వెన్నెలతో నిండిన, బింబమ్ = మూర్తిని, ప్రాణాయామే = ప్రాణాయామము చేయు కాలమున, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, సుఖీ = సుఖము పొందువాడు, భవేత్ = అగును.

తా : అమృతసముద్రంవంటి పాలవెన్నెలతో నిండిన చంద్రబింబాన్ని ప్రాణాయామ సమయంలో ధ్యానించిన సుఖము కలుగును.

చంద్రునకు అమృతకిరణుడని పేరు. ఆతడు క్షీరసముద్రమున శ్రీమహాలక్ష్మికి సోదరుడై జన్మించినవాడు. ఆ లక్ష్మి స్వయముగా కాంతిదేవత. ఆ సోదరీ సోదరుల కాంతి ప్రసన్నము, జగన్మంగళకారకము. కనుక ఆ రూపమును ధ్యానించుట సుఖప్రదము.

ఇక్కడ చెప్పబడినది చంద్రాంగాభ్యాసము అనబడు ప్రాణాయామవిశేషము. *

శ్లో॥ ప్రాణం సూర్యేణ చాకృష్య పూరయేదుదరం శనైః ।
కుమ్భయిత్వా విధానేన భూయశ్చన్ద్రేణ రేచయేత్ ॥ 45

ప్ర : ప్రాణం = శ్వాసను, శనైః = మెల్లగా, సూర్యేణ = పింగళా నాడిద్వారా, ఆకృష్య = లోనికి లాగి, ఉదరమ్ = పొట్టను, పూరయేత్ = నింపవలెను, విధానేన = అదేవిధముగ, కుంభయిత్వా = నింపియుంచి, భూయః = మరల, చంద్రేణ = ఇడానాడి ద్వారా, రేచయేత్ = విడువవలెను.

తా : శ్వాసను మెల్లగా పింగళా అనబడు కుడి ముక్కుతో పీల్చి, పొట్టనిండుగ నింపి, అట్టే పట్టియుంచి, మరల అట్లే ఇడా అనబడు ఎడమ ముక్కు ద్వారా విడువవలెను. ఉదరశబ్దానికి పొట్ట అని అర్థమైనప్పటికి, సందర్భోచితంగా ఊపిరితిత్తులనే గ్రహించాలి. *

శ్లో॥ ప్రజ్వలజ్జ్వలనజ్వాలాపుఞ్జమాదిత్యమణ్డలమ్ ।
ధ్యాత్వా నాభిస్థితం యోగీ ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ 46

ప్ర : ప్రజ్వలత్ = ఎగసి మండుచున్న, జ్వలన = అగ్నియొక్క, జ్వాలాపుంజమ్ = మంటల సమూహమైన, ఆదిత్యమండలమ్ = సూర్యమండలమును, యోగీ = యోగి, నాభిస్థితమ్ = తన బొడ్డు ప్రదేశమున ఉన్నదానిగా, ప్రాణాయామే = ప్రాణాయామ సమయమున, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, సుఖీ = సుఖముగలవాడు, భవేత్ = అగును.

తా : ప్రాణాయామసమయంలో యోగి తన నాభిస్థానంలో గల సూర్యమండలాన్ని ధ్యానించినట్లయితే సుఖి యగును.

ఇది సూర్యాంగాఖ్య ప్రాణాయామవిశేషం. *

శ్లో॥ రేచకః పూరకశ్చైవ కుమ్భకః ప్రణవాత్మకః ।
ప్రాణాయామో భవేత్త్రేధా మాత్రాద్వాదశసంయుతః ॥ 47

ప్ర : ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామము, పూరకః = పూరకము, కుంభకః = కుంభకము, రేచకః = రేచకము, అను త్రిధా = మూడువిధములుగ, మాత్రాద్వాదశ = పండ్రెండు మాత్రల కాల పరిమితితో, సంయుతః = కూడినది, ప్రణవ+ఆత్మకః= ఓంకారము కేంద్రముగా గలది, భవేత్ = అగును.

తా : ప్రాణాయామ కాలపరిమితి పండ్రెండు మాత్రలు. ఆ కాలమున ఓంకారమును భావించవలెను. ఇది శ్వాసను మెల్లగా పూర్తిగా పీల్చుట అను **పూరక ప్రక్రియ**, శ్వాసను ఊపిరితిత్తుల నిండుగ పూర్తి పరిమాణమున నింపి అట్లే నిలిపి యుంచుట యను **కుంభక ప్రక్రియ**, మెల్లగా వదలుట యను **రేచక ప్రక్రియ** అను మూడు విధములు.

మాత్ర అనగా ఒక క్షణ కాలము, అనియు, ఒక పరిమిత కాల మనియు భావము. ఇది 12 సెకనులు కావచ్చును, లేక నిమిషములు కావచ్చును. యోగసాధకుడు తన శక్తి కొలది ఈ పరిమితిని నిశ్చయించికొనును. *

శ్లో॥ ద్వాదశాధమకే మాత్రా మధ్యమే ద్విగుణాస్తతః ।
ఉత్తమే త్రిగుణా మాత్రాః ప్రాణాయామస్య నిర్ణయః ॥ 48

ప్ర : ద్వాదశ = పండ్రెండు, అధమకే = అతి తక్కువయైన, మాత్రాః = క్షణములుగను,

తతః = దానికి, ద్విగుణాః (మాత్రాః) = రెట్టింపు క్షణములు, మధ్యమే = మధ్యస్థముగను, త్రిగుణామాత్రాః = మూడు రెట్ల క్షణములు, ఉత్తమే = ఉత్తమముగను, ప్రాణాయామస్య = ప్రాణాయామమునకు, నిర్ణయః = నిర్ణయము.

తా : ప్రాణాయామము ఎంత సమయమన్న ప్రశ్నకు సమాధానముగ, పండ్రెండు క్షణముల కాలము అధమముగను, దానికి రెట్టింపు కాలము, అనగా 24 క్షణములు, మధ్యమముగను, మూడురెట్లు కాలము ఉత్తమముగను శాస్త్రనిర్ణయము. *

శ్లో॥ అధమే చ ఘనో ఘర్మః కమ్పో భవతి మధ్యమే ।
ఉత్తిష్ఠత్యుత్తమే యోగీ బద్ధపద్మాసనో ముహుః ॥ 49

ప్ర : అధమే = అధమ ప్రాణాయామమున, ఘర్మః = చెమట, ఘనః = దట్టముగ, భవతి = అగును, చ = మరియు, మధ్యమే = మధ్యమమున, కంపః = శరీరమున ఒణుకు, (భవతి), బద్ధపద్మాసనః = బద్ధపద్మాసనముననున్న, యోగీ = యోగి, ఉత్తమే = ఉత్తమస్థాయి ప్రాణాయామమున, ముహుః = మాటిమాటికి, ఉత్తిష్ఠతి = పైకి లేచును.

తా : ప్రాణాయామము పండ్రెండు క్షణముల కాలముగ సాగినప్పుడు యోగి శరీరమున దట్టముగ చెమట పట్టును. అది 24 క్షణముల కాలమైనప్పుడు శరీరమున ఒణుకు పుట్టును. **బద్ధపద్మాసనమున కూర్చున్న యోగి ప్రాణాయామమున 36 క్షణముల కాలమున్నప్పుడు ఉపవిష్టుడై యుండియే గాలిలోనికి భూమినుండి లేచును.**

శ్లో॥ అఙ్గానాం మర్దనం శస్తం శ్రమసఞ్జాతవారిణా ।
కట్వమ్లలవణత్యాగీ క్షీరభోజనమాచరేత్ ॥ 50

ప్ర : శ్రమసంజాత = శ్రమవలన కలిగిన, వారిణా = చెమటతో, అంగానామ్ = అవయవములకు, మర్దనమ్ = మర్దించుట, శస్తమ్ = నియతము, కటు = చేదు, అమ్ల = పులుపు, లవణ = ఉప్పు, వీనిని త్యాగీ = విడచినదైన, క్షీరభోజనమ్ = (ఆవు)పాలు త్రాగుట, ఆచరేత్ = చేయదగును.

తా : ప్రాణాయామము చేయువానికి శరీరావయవములందు దట్టముగ పట్టిన చెమట అక్కడనే ఇంకిపోవునట్లు తోముట నియతము. అట్లే, ఈ సాధకుడు చేదు, పులుపు, ఉప్పు అను రుచులను విడచి, **ఆవుపాలను ఆహారముగ తీసికొనవలెను.** *

శ్లో॥ మన్దం మన్దం పిబేద్వాయుం మన్దం మన్దం వియోజయేత్ ।
నాధికం స్తమ్భయేద్వాయుం న చ శీఘ్రం విమోచయేత్ ॥ 51

ప్ర : వాయుమ్ = గాలిని, మందం మందమ్ = మెల్లమెల్లగా, పిబేత్ = పీల్చవలెను,

మందం మందమ్ = మెల్లమెల్లగా, వియోజయేత్ = విడువవలెను, వాయుమ్ = శ్వాసను, అధికమ్ = ఎక్కువకాలము, న స్తంభయేత్ = ఆపి ఉంచరాదు, చ = మరియు, శీఘ్రమ్ = వేగముగ, న విమోచయేత్ = విడువరాదు.

తా : పూరక ప్రక్రియలో శ్వాసను సాధారణం కంటె మెల్లగా పీల్చవలెను. ఎక్కువ సమయం పట్టటం వలన ప్రాణవాయువుగా హెచ్చుగా ఊపిరితిత్తులలో నిండుతుంది. కాని ఆ గాలిని అధికసమయం అట్టే నింపి ఉంచరాదు. అధికం అంటే శక్తికి మించి అని. ఇది కుంభకం. తరువాత రేచకం ప్రక్రియలో శ్వాసను మెల్లగా వదలవలె. ఇట్లా ప్రాణాయామం వలన ప్రాణవాయువు సమృద్ధిగా లభించి, రక్తం ద్వారా శరీరం అంతా ప్రసరించి శరీరంలోని జీవనాడులను సచేతనం చేస్తాయి. *

శ్లో॥ ఊర్ధ్వమాకృష్య చాపానం వాతం ప్రాణే నియోజయేత్ ।
మూర్ధానం నీయతే శక్త్యా సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ॥ 52

ప్ర : అపానం వాతమ్ = అపానవాయువును, ఊర్ధ్వమ్ = పైకి, ఆకృష్య = లాగి, ప్రాణే = ప్రాణవాయువునందు, నియోజయేత్ = చేర్చవలెను, చ = మరియు, మూర్ధానమ్ = శిరస్సునగల, శక్త్యా = శక్తితో, నీయతే = కలుపవలెను, సర్వపాపైః = అన్ని పాపముల నుండి, ప్రముచ్యతే = విడుదల పొందును.

తా : అపానవాయువును పైకి లాగి శిరస్సున శక్తితో ప్రాణవాయువున కలుపవలెను. ఇట్లు పాపరహితుడగును.

శక్తియున్నది కుండలిని. ఇది సుషుమ్ణానాడి వెంట శిరమున సహస్రారమును చేరును కనుక ఈ అపానవాయువును అక్కడ ప్రాణవాయువుతో చేర్చవలెను. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను మూలబంధం అంటారు. *

శ్లో॥ ప్రాణాయామో భవత్యేవం పాతకేన్ధనపావకః ।
ఏనోఽమ్బుధిమహాసేతుః ప్రోచ్యతే యోగిభిస్సదా ॥ 53

ప్ర : ఏవమ్ = ఇట్లు, ప్రాణాయామః = ప్రాణాయామము, పాతక+ఇంధన = పాపము అను సమిధకు, పావకః = అగ్ని, భవేత్ = అగును, సదా = ఎల్లప్పుడు, యోగిభిః = యోగులచే, ఏనః = పాపము అను, అంబుధి = సముద్రమునకు, మహాసేతుః = గొప్ప వంతెనగా, ప్ర+ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా : ప్రాణాయామం ఈ విధంగా అగ్ని సమిధలను కాల్చినట్లు పాపాలను కాల్చివేస్తుంది. యోగులు దీని నెప్పుడూ పాపసముద్రాన్ని దాటించే వంతెనగా వర్ణిస్తారు. *

శ్లో॥ ఆసనేన రుజో హన్తి ప్రాణాయామేన పాతకమ్ ।
వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ సర్వదా ॥ 54

ప్ర : యోగీ = యోగి, ఆసనేన = ఆసనముచేత, రుజః = రోగమును; ప్రాణాయామేన = ప్రాణాయామముచేత, పాతకమ్ = పాపమును; ప్రత్యాహారేణ = ప్రత్యాహారముచేత, సర్వదా = ఎల్లప్పుడు, మానసం వికారమ్ = మనోవికారమును; హన్తి = నశింప జేయుచున్నాడు.

తా : యోగి ఆసనంచే వ్యాధిని, ప్రాణాయామంతో పాపాన్నీ, **ప్రత్యాహారంతో మానసిక వికారాన్ని** నివారించగలడు. *

శ్లో॥ చన్ద్రామృతమయీం ధారాం ప్రత్యాహరతి భాస్కరః ।
తత్ప్రత్యాహరణం తస్య ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ 55

ప్ర : చంద్రామృతమయీం ధారామ్ = చంద్రుని అమృతపూర్ణమైన ధారను, భాస్కరః = సూర్యుడు, ప్రత్యాహరతి = భుజించును, తస్య = వానిదైన, తత్ = ఆ, ప్రత్యాహరణమ్ = భుజించుటను, సః = ఆ పై జెప్పబడిన, ప్రత్యాహారః = ప్రత్యాహారముగ, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా : చంద్రుని అమృతధారను సూర్యుడు ఆహారంగా స్వీకరిస్తాడు. ఆ ఆహారస్వీకరణం పేరు ప్రత్యాహారం. ఇదే శ్లో. 54 లో చెప్పబడిన ప్రత్యాహారం అనునది.

అంగిటి కుదురున చంద్రస్థానమున్నది. లంబికాయోగి ఆ స్థానమునుండి జాలువారు అమృతమును స్వీకరించునని చెప్పబడినది. అట్టి అమృతధారను సూర్యుడు ఆహరించు ననగా, బొడ్డుప్రదేశమున సూర్యస్థానము కనుక ఆ అమృతధార అచ్చటికి చేరునని భావము. చంద్రుడు ఇడా నాడికి అధిష్ఠాత, సూర్యుడు పింగళానాడికి అధిష్ఠాత. *

శ్లో॥ ఏకా స్త్రీ భుజ్యతే ద్వాభ్యామాగతా సోమమణ్డలాత్ ।
తృతీయో యో భవేత్తాభ్యాం స భవత్యజరామరః ॥ 56

ప్ర : సోమమండలాత్ = చంద్రమండలమునుండి, ఆగతా = వచ్చిన, ఏకా స్త్రీ = ఒక స్త్రీ, ద్వాభ్యామ్ = ఇద్దరచే, భుజ్యతే = అనుభవింపబడుచున్నది, తాభ్యామ్ = వారికి, యః = ఎవడు, తృతీయః = మూడవవాడు, భవేత్ = అగునో, సః = అతడు, అజర+అమరః = ముసలితనము, మృత్యువు లేనివాడు, భవతి = అగుచున్నాడు.

తా : చంద్రమండలమునుండి వచ్చిన ఒక స్త్రీని ఇద్దరు పురుషులు భోగిస్తున్నారు. వీరు కాని ఆ మూడవవాడు భోగించినట్లయిన, అతడు వార్ధక్యము, మరణము లేనివాడగును.

ఇక్కడ చెప్పబడిన ఒక్క స్త్రీ ప్రాణశక్తి, ఇద్దరు పురుషులు ఇడా పింగళానాడుల

కధిదేవతలైన చంద్రసూర్యులు. వారిచే ఈ స్త్రీ అనుభవింపబడుట యనగా, ప్రాణశక్తి ఇడా పింగళా నాడుల ద్వారా ఉచ్ఛ్వాసనిఃశ్వాసరూపములో ప్రసరించుట. దీనిచే ప్రాణి లేక జీవుడు ప్రాకృతికమైన జరామరణాలనుండి తప్పించుకొనలేనివాడే యగును. ఈ ప్రాణశక్తిని చంద్రుడు గాని, సూర్యుడుగాని శాశ్వతముగ పొందలేరు. అట్లుకాక, ఆ మూడవ పురుషుడు పొందినట్లయిన ఆ అనుభవము శాశ్వతము. ఎవరా మూడవవారు? అనగా, అగ్ని, సుషుమ్నా నాడి కధిష్ఠాత. అనగా, సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రసరిస్తే అది సహస్రారాన్ని చేరుతుంది. ఈ ప్రాణశక్తి కులస్త్రీ అనబడు కుండలినీ శక్తియే. ఈ శక్తి సహస్రారాన్ని చేరటం అనగా శివశక్తి సంయోగం. ఇది శాశ్వతం. కనుక జరామరణాలు అప్రస్తుతమవుతాయి, అని భావము. *

శ్లో॥ నాభిదేశే భవత్యేకో భాస్కరో దహనాత్మకః ।
అమృతాత్మా స్థితో నిత్యం తాలుమూలే చ చన్ద్రమాః ॥ 57

ప్ర : ఏకః = ఒకడు, దహనాత్మకః = మండుచున్న, భాస్కరః = సూర్యుడు, నాభిదేశే = బొడ్డు ప్రదేశమున, భవతి = ఉన్నాడు, నిత్యమ్ = ఎప్పుడును, తాలుమూలే = అంగిటి ప్రదేశమున, అమృతాత్మా = అమృత నిలయుడైన, చంద్రమాః చ = చంద్రుడున్నూ, స్థితః = నిలిచియున్నాడు.

తా : నాభిప్రదేశంలో సూర్యుడు మండుచుండగా, అంగిటిలో చంద్రుడు అమృతాన్ని చిందిస్తూన్నాడు. *

శ్లో॥ వర్షత్యధోముఖశ్చన్ద్రో గ్రసత్యూర్ధ్వముఖో రవిః ।
జ్ఞాతవ్యం కరణం తత్ర యేన పీయూషమాప్యతే ॥ 58

ప్ర : అధోముఖః చంద్రః = ముఖము క్రింది వైపునకు త్రిప్పియున్న చంద్రుడు, వర్షతి = కురియును, ఊర్ధ్వముఖః = ముఖమును పై దిక్కుగా త్రిప్పియున్న, రవిః = సూర్యుడు, గ్రసతి = మ్రింగును, తత్ర = ఈ స్థితిలో, యేన = ఎవనిచే, పీయూషమ్ = అమృతము, ఆప్యతే = పొందబడుచున్నదో, కరణమ్ = ఈ క్రియ, జ్ఞాతవ్యమ్ = తెలియదగినది.

తా : చంద్రుడు ముఖము క్రిందకు వంచి అమృతాన్ని కురిపిస్తూన్నాడు. సూర్యుడు తలపైకెత్తి మ్రింగటానికి అనువైన స్థితిలో ఉన్నాడు. ఈ స్థితిలో అమృతాన్ని త్రాగటం ఎవరికి సాధ్యమో తెలుస్తూనే ఉన్నది కదా! *

శ్లో॥ ఊర్ధ్వం నాభేరధస్తాలోరూర్ధ్వం భానురధః శశీ ।
కరణం విపరీతాఖ్యం గురువక్త్రేణ లభ్యతే ॥ 59



ప్ర : ఊర్ధ్వం నాభేః = నాభిప్రదేశమును మీదుగా, అధః = క్రిందుగా, తాలోః = అంగిలిని, ఊర్ధ్వం భానుః = పై ముఖముగా సూర్యుడు, అధః = క్రింద ముఖముగా, శశీ = చంద్రుడు, విపరీత కరణం ఆఖ్యమ్ = **విపరీతకరణము** అని పిలువబడును. ఇది, గురువక్త్రేణ = గురువు చెప్పగా, లభ్యతే = తెలియును.

తా : నాభిపైన, అంగిలి క్రింద, పైన సూర్యుడు, క్రింద చంద్రుడు అని సామాన్యార్థం చెబితే ఇది ఉన్న స్థితికి విపరీత మవుతుంది. ఊర్ధ్వముఖ, అధోముఖ అని అర్థం చెస్తే అన్వయమవుతుంది. శాస్త్రవిషయం గురువు చెప్పగా తెలుస్తుంది.

బాహ్యప్రకృతిలో కూడ సూర్యమండలంపైన, చంద్రమండలం క్రింద, సూర్యుడు వెలుగు కురిపించగా చంద్రుడు దానిని స్వీకరిస్తాడు.

నాభిప్రదేశమును మీదుగాను, తాలువును క్రిందుగాను కలిగినటువంటివానికి, జఠరాగ్ని స్వరూపుడగు సూర్యుడు మీదుగాను అమృతస్వరూపుడగు చంద్రుడు క్రిందుగాను అగును. ఇదియే విపరీతకరణి. *

శ్లో॥ త్రిధా బద్ధో వృషో యత్ర రౌరవీతి మహాస్వనమ్ ।
అనాహతం చ తచ్చక్రం హృదయే యోగినో విదుః ॥ 60

ప్ర : యత్ర = ఎక్కడ, వృషః = వృషభము, త్రిధా = ముప్పేటగా, బద్ధః = కట్టబడినదై, రౌ రౌ ఇతి = రౌ రౌ అని, మహాస్వనమ్ = గొప్ప ఱంకె, (కరోతి = వేయుచున్నదో), తత్ చక్రం అనాహతం చ = ఆ అనాహతచక్రమును గూడ, హృదయే = హృదయమున, యోగినః = యోగులు, విదుః = తెలియుదురు.

తా : హృదయంలో అనాహతం అనబడే చక్రం ఉన్నది. అందు ముప్పేటగా కట్టివేయబడి, బిగ్గరగా ఱంకెవేయుచున్న వృషభమున్నది. ఈ రహస్యమును యోగులెఱుగుదురు. *

శ్లో॥ అనాహతమతిక్రమ్య చాక్రమ్య మణిపూరకమ్ ।
ప్రాప్తే ప్రాణే మహాపద్మం యోగిత్వమమృతాయతే ॥ 61

ప్ర : ఆక్రమ్య మణిపూరకమ్ = మణిపూరకము ద్వారా ప్రసరించి, అనాహతం చక్రమ్ =

అనాహత చక్రమును, ఆక్రమ్య = దాటి, మహాపద్మమ్ = సహస్రారమును, ప్రాప్తే ప్రాణే = ప్రాణము చేరినది కాగా, యోగిత్వమ్ = యోగప్రక్రియ, అమృతాయతే = అమృతత్వము నందును.

తా : మణిపూరకం ద్వారా ప్రసరించి, అనాహతచక్రాన్ని దాటి ప్రాణం సహస్రారాన్ని చేరితే, యోగి అమరుడవుతాడు.

అనాహతాన్ని దాటి సహస్రారాన్ని చేరే మార్గంలో విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రాలను కూడ దాటి వస్తుంది ప్రాణం. *

శ్లో॥ విశబ్దః సంస్మృతో హంసో నిర్మలః శుద్ధ ఉచ్యతే ।
అతః కణ్ఠే విశుద్ధాఖ్యం చక్రం చక్రవిదో విదుః ॥ 62

ప్ర : విశబ్దః = 'వి' అను ఉపసర్గ, హంసః = హంసగా, సంస్మృతః = తలచబడినది, నిర్మలః = మలినము లేనిదికాగా, శుద్ధః = శుద్ధము అని, ఉచ్యతే = చెప్పబడుచున్నది, అతః = అందువలన, కంఠే = కంఠమున, విశుద్ధ+ఆఖ్యమ్ = విశుద్ధమనబడు, చక్రమ్ = చక్రమును, చక్రవిదుః = చక్రముల నెఱిగిన యోగులు, విదుః = తెలిసి కొందురు.

తా : 'వి' అను దానికి హంసయని అర్థము. ఇది మలినములేక తెల్లగా నుండును కనుక విశుద్ధమనబడినది. ఈ విశుద్ధచక్రమును షట్చక్రముల నెఱిగిన యోగు లెఱుగుదురు.

శ్లో॥ విశుద్ధే పరమే చక్రే ధృత్వా సోమకలాజలమ్ ।
మాసేన న క్షయం యాతి వఞ్చయిత్వా ముఖం రవేః ॥ 63

ప్ర : పరమే = పరమమైన, విశుద్ధే చక్రే = విశుద్ధచక్రమున, సోమకలాజలమ్ = చంద్రకళయను అమృతమును, ధృత్వా = నిలిపి, రవేః ముఖమ్ = సూర్యుని ముఖమును, వంచయిత్వా = అడ్డగించి, యోగీ, మాసేన = మాసకాలమున, క్షయమ్ = క్షీణతను, న యాతి = పొందడు.

తా : యోగి ఈ విశుద్ధచక్రంలో చంద్రుని నుండి జాల్వారు అమృతమును నిలిపివేసి, నాభిస్థానమున ఉన్న సూర్యుని చేరనీయకుండ, ఒక మాసము కాలముంచిన యెడల, ఆతడు క్షీణతను పొందడు. *

శ్లో॥ సంపీడ్య రసనాగ్రేణ రాజదన్తబిలం మహత్ ।
ధ్యాత్వాఽమృతమయీం దేవీం షణ్మాసేన కవిర్భవేత్ ॥ 64

ప్ర : రసనాగ్రేణ = నాలుక చివరతో, సంపీడ్య = నొక్కియుంచి, మహత్ = గొప్పనైన, రాజదన్తబిలమ్ = రాజదన్త కుహరమును, అమృతమయీం దేవీమ్ = అమృతరూపమైన

దేవిని, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, షట్ = ఆరు, మాసేన = నెలల కాలములో, కవిః భవేత్ = కవియగును.

తా : గొప్ప రాజదంతకుహరమును నాల్క చివరతో మర్దించి, అమృతమూర్తిగా దేవిని ధ్యానించిన వాడు ఆరు మాసములలో కవి యగును. *

శ్లో॥ అమృతాపూర్ణదేహస్య యోగినో ద్విత్రివత్సరాత్ ।
ఊర్ధ్వం ప్రవర్తతేఽప్యణిమాదిగుణోదయః ॥ 65

ప్ర : అమృత+ఆపూర్ణ = అమృతముతో పూర్తిగా నిండిన, దేహస్య = దేహముగలవాడగు, యోగినః = యోగికి, ద్వి = రెండు, త్రి = మూడు, వత్సరాత్ = సంవత్సరముల వ్యవధిలో, రేతః = రేతస్సు, ఊర్ధ్వమ్ = పై దిక్కుగా, ప్రవర్తతే = స్రవించును, అణిమా ఆది = అణిమా మొదలగు, గుణ = సిద్ధుల, ఉదయః అపి = పుట్టుక కూడ (కలుగును).

తా : యోగి శరీరము అమృతమయమైనప్పుడు, రెండు మూడు సంవత్సరముల వ్యవధిలోనే వాని రేతస్సు ఊర్ధ్వముఖముగ ప్రసరించి, వానికి అణిమాది సిద్ధులున్ను కలుగును.

అణిమాదిసిద్ధులు : 1. అణిమా, 2. లఘిమా, 3. మహిమా, 4. ఈశిత్వం, 5. వశిత్వం, 6. ప్రాకామ్యం, 7. భుక్తి, 8. ఇచ్ఛా, 9. ప్రాప్తి, 10. సర్వకామమ్. ప్రధానమైనవి. *

శ్లో॥ ఇన్ధనాని యథా వహ్నిస్తైలవర్తిం చ దీపకః ।
తథా సోమకలాపూర్ణం దేహీ దేహం న ముఞ్చతి ॥ 66

ప్ర : యథా = ఎట్లు, వహ్నిః = అగ్ని, ఇంధనాని = వంటచెఱకును, చ = మరియు, తైలవర్తిమ్ = నూనెతో తడిసిన వత్తిని, దీపకః = దీపము, న ముంచతి = విడువదో, తథా = అట్లు, దేహీ = ఆత్మ, సోమకలాపూర్ణం దేహమ్ = అమృతమయ దేహమును, న ముంచతి = విడువదు.

తా : వంటచెరకును, నూనెతో తడిపిన వత్తిని నిప్పు విడువనట్లే, అమృతమయమైన దేహమును ఆత్మ విడువదు, అనగా, అట్టి యోగి అమరుడగును. *

శ్లో॥ ఆసనేన సమాయుక్తః ప్రాణాయామేన సంయుతః ।
ప్రత్యాహారేణ సంయుక్తో ధారణాశ్చ సమభ్యసేత్ ॥ 67

ప్ర : ఆసనేన = ఆససనముతో, సమాయుక్తః = కూడినవాడై, ప్రాణాయామేన = ప్రాణాయామముతో, సంయుతః = కూడినవాడై, ప్రత్యాహారేణ = ప్రత్యాహారముతో, సంయుక్తః = కూడినవాడై, (యోగీ) ధారణాః చ = ధారణలను కూడ, సమభ్యసేత్ = అభ్యసించవలెను.

తా : ఆసనస్థుడై, ప్రాణాయామమున అధికారియై, ప్రత్యాహారమును సాధించిన యోగి ధారణలను చక్కగ అభ్యసించవలెను.

ధారణలను మిగత మూడింటిపై పట్టుసాధించిన తరువాతనే చేయదగునని గ్రాహ్యము.

*

శ్లో॥ హృదయే పఞ్చభూతానాం ధారణాశ్చ పృథక్ పృథక్ ।
మనసో నిశ్చలత్వేన ధారణా చ విధీయతే ॥ 68

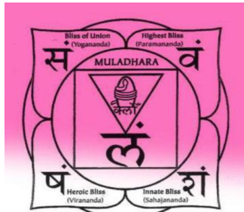
ప్ర : పృథక్ పృథక్ = వేరువేరుగా, పంచభూతానామ్ = పంచభూతముల, ధారణాః = ధారణలు, హృదయే = హృదయమున, మనసః = మనస్సుయొక్క, నిశ్చలత్వేన = నిశ్చలత్వముతో, ధారణా చ = ఈ ధారణయున్నూ, విధీయతే = విధించబడినది.

తా : మనస్సును నిశ్చలంగా ఉంచి, హృదయంలో పంచభూతాలను విడివిడిగా ధారణ చేయవలెను.

*

శ్లో॥ యా పృథ్వీ హరితాలదేశం రుచిరా పీతా లకారాన్వితా
సంయుక్తా కమలాసనేన హి చతుష్కోణా హృది స్థాయినీ ।
ప్రాణం తత్ర వినీయ పఞ్చఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే-
దేషా స్తమ్భకరీ సదా క్షితిజయం కుర్యాద్భువో ధారణా ॥ 69

ప్ర : యా పృథ్వీ = ఏ భూమి, రుచిరా పీతా హరితాలదేశమ్ = పచ్చని ప్రదేశమై, లకారాన్వితా = లకారముతో కూడినది, కమలాసనేన = పద్మాసనముతో, సంయుక్తా = కూడినది, చతుష్కోణా = నాలుగు కోణములు కలిగినది, హృది = హృదయమున, స్థాయినీ హి = నెలకొన్నదో, తత్ర = అక్కడ, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, వినీయ = చేర్చి, పంచఘటికాః = ఐదు ఘటికలు, చిత్తాన్వితమ్ = మనస్సు నుంచి, ధారయేత్ = ధారణచేయవలె, స్తంభకరీ = స్తంభన కలిగించునది, సదా = ఎల్లప్పుడు, క్షితిజయమ్ = భూమిపై జయము గలది, ఏషా = ఈ , భువః = భూమియొక్క, ధారణా = ధారణ, కుర్యాత్ = చేయదగును.



తా : పచ్చని లకారాన్విత భూమి, నాలుగు కోణము(దళాల)లతో పద్మాసనముతో కూడినది.

హృదయంలో యే ప్రదేశమున్నదో, అక్కడ శ్వాసను మనసుపెట్టి రెండు గంటల కాలము నిలుపవలెను. ఈ స్తంభకరియైన భూమీధారణ యను ప్రక్రియ సాధనవలన ఘనపదార్థము తనకు ఆటంకము కాకుండ జయించగలడు. *

శ్లో॥ అర్ధేన్దుప్రతిమం చ కున్దధవలం కణ్ఠేఽమ్బుతత్త్వం స్థితం
యత్పీయూషవకారబీజసహితం యుక్తం సదా విష్ణునా ।
ప్రాణం తత్ర వినీయ పఞ్చఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే-
దేషా దుర్వహకాలకూటజరణా స్యాద్వారిణీ ధారణా ॥ 70

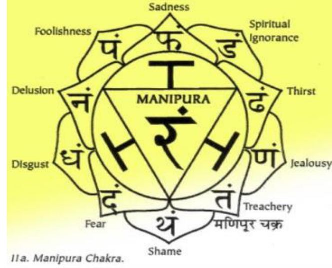


ప్ర : అర్ధ+ఇందు = నెలవంక, ప్రతిమమ్ = రూపముగలది, చ = మరియు, కుంద = మల్లెపూవువలె, ధవలమ్ = తెల్లనైనది, **కంఠే** స్థితమ్ = కంఠము నందున్నది, అంబుతత్త్వమ్ = జలతత్త్వము, యత్ = ఏది, పీయూష = అమృతము, వకారబీజ + 'వ' అను బీజాక్షరముతో, సహితమ్ = కూడినది, సదా = ఎల్లప్పుడు, విష్ణునా యుక్తమ్ = విష్ణువుతో కూడినది, తత్ర = అక్కడకు, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, వినీయ = చేర్చి, పంచ = ఐదు, ఘటికాః = ఘడియల కాలము, చిత్త+అన్వితమ్ = మనస్సుతో కూడినదిగా, ధారయేత్ = ధారణ చేయదగును, ఏషా = ఇది, దుర్వహ = భరించరాని, కాలకూట = కాలకూటమను విషమును, జరణా = క్షీణింపజేయు, వారిణీ ధారణా = వారిధారణ యనునది, స్యాత్ = అగును.

తా : కంఠమున జలతత్త్వమున్నది. అది నెలవంక రూపమై, మల్లెపూవువలె తెలుపై, అమృతాయమానమై, విష్ణువుతో కూడి 'వ' కారబీజ శక్తియై యున్నది. అక్కడకు శ్వాసను చేర్చి, ఐదు ఘడియల కాలము, అనగా రెండు గంటల కాలము మనసుబెట్టి ధారణ చేయదగును. దీని శక్తి భరించరాని కాలకూట విషమును సైతము క్షీణింపజేయగలదు. అనగా జలము తనకు ఆటంకము గాకుండా జయించగలడు. *

శ్లో॥ యత్తాలస్థితమిన్ద్రగోపసదృశం తత్త్వం త్రికోణోజ్జ్వలం
తేజోరేఫమయం ప్రవాలరుచిరం రుద్రేణ యత్సఙ్గతమ్ ।

ప్రాణం తత్ర వినీయ పఞ్చఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే-
దేషా వహ్నిజయం సదా విదధతే వైశ్వానరీ ధారణా ॥ 71



11a. Manipura Chakra.

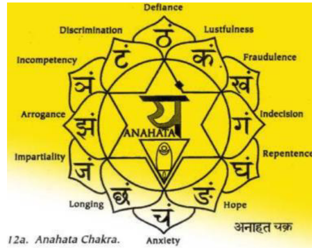
ప్ర : యత్ తత్త్వమ్ = ఏ తత్త్వము, తాలస్థితమ్ = అంగిటియందున్నదో, ఇంద్రగోప సదృశమ్ = ఇంద్రగోపమును బోలి, త్రికోణ+ఉత్+జ్వలమ్ = త్రికోణముగా మంట లెగయునో, రేఫమయమ్ = 'ర' కారము సంకేతమో, ప్రవాలరుచిరమ్ = పగడవలె ఎఱ్ఱని కాంతిగలదో, యత్ = ఏది, రుద్రేణ = రుద్రునితో, సంగతమ్ = కూడినదో, తేజః = తేజోమయమో, తత్ర = దానియందు, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, వినీయ = చేర్చి, చిత్తాన్వితమ్ = మనస్సును నిల్పి, పంచఘటికాః = ఐదు ఘడియలు, ధారయేత్ = ధారణచేయదగును, ఏషా వైశ్వానరీ ధారణా = ఈ వైశ్వానర (అగ్ని) ధారణ, సదా = ఎల్లప్పుడు, వహ్నిజయమ్ = అగ్నిపై నియంత్రణశక్తిని, విదధతే = ప్రసాదించును.

తా : అంగిలియందు అగ్నితత్త్వమున్నది. అది త్రికోణాకారమున మంటలెగయుచూ, ఇంద్రగోపమువలె, పగడమువలె ఎఱ్ఱనిది. తేజోవంతమైనది. '**ర**'కారము దాని సంకేతము. అది రుద్రునితో కూడినది. దానియందు శ్వాసను చేర్చి, మనస్సును నిల్పి, ఐదు ఘడియలు, అనగా, రెండు గంటల కాలము ధారణచేయవలెను. ఈ ప్రక్రియను వైశ్వానరధారణ అందురు. దీని వలన అగ్నిపై నియంత్రణశక్తి కలుగును. *

శ్లో॥ యద్భిన్నాఞ్జనపుఞ్జసాన్నిభమిదం తత్త్వం భ్రువోరన్తరే
వృత్తం వాయుమయం యకారసహితం యత్రేశ్వరో దేవతా ।
ప్రాణం తత్ర వినీయ పఞ్చఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే-
దేషా ఖే గమనం కరోతి యమినాం స్యాద్వాయవీ ధారణా ॥ 72

ప్ర : భ్రువోః = కనుబొమల, అన్తరే = మధ్యభాగమున, యత్ వాయుమయమ్ = ఏ వాయువుతో నిండిన, భిన్న = మండుచున్న, అంజనపుంజ = ధూమ్రవర్ణజ్వాలా సమూహముతో, సాన్నిభమ్ = సమానమైన, తత్త్వమ్ = తత్త్వము, వృత్తమ్ = వర్తిల్లునో,

యకార-సహితమ్ = 'య' కారబీజశక్తికలదో, యత్ర = ఎక్కడ, ఈశ్వరః = ఈశ్వరుడు, దేవతా = అధిష్ఠాన దేవతయో, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, తత్ర = అక్కడకు, వినీయ = చేర్చి, పంచఘటికాః = ఐదు ఘడియలు, చిత్తాన్వితమ్ = మనస్సుతో సహ, ధారయేత్ = ధారణచేయునో, ఇదం ఏషా ధారణా = ఆ ఈ ధారణ, వాయవీ = వాయుసంబంధి, యమినామ్ = యోగులకు, ఖే = ఆకాశమున, గమనం కరోతి = ప్రయాణమును కలిగించును.



12a. Anahata Chakra.

తా : కనుబొమల మధ్యభాగంలో విజృంభించి మండుచున్న ధూమ్రజ్వాలామాలికలతో సమానమైన వాయుతత్త్వమున్నది. దీనికి '**య**' అనే బీజాక్షరం సంకేతం. ఇక్కడ ఈశ్వరుడు అధిష్ఠాన దేవత. శ్వాసను ఇక్కడ చేర్చి, ఐదు ఘడియలు, అనగా రెండు గంటల కాలము, మనస్సు నిల్పి, ధారణ చేయవలెను. ఈ ప్రక్రియకు వాయుధారణ యని పేరు. దీని సాధనవలన ఆకాశగమనం చేసే శక్తి కలుగుతుంది. *

శ్లో॥ ఆకాశం సువిశుద్ధవారిసదృశం యద్బ్రహ్మరన్ధ్రే స్థితం
తత్రాద్యేన సదాశివేన సహితం శాన్తం హకారాక్షరమ్ ।
ప్రాణం తత్ర వినీయ పఞ్చఘటికాశ్చిత్తాన్వితం ధారయే-
దేషా మోక్షకవాటపాటనపుటః ప్రోక్తా నభోధారణా ॥ 73



ప్ర : యత్ బ్రహ్మరంధ్రే స్థితమ్ ఆకాశమ్ = ఏ బ్రహ్మరంధ్రమున గల ఆకాశము, సువిశుద్ధవారిసదృశమ్ = నిర్మలమైన నీటితో సమానమైనదో, ఆద్యేన = మొదటివాడైన,

సదాశివేన = సదాశివునితో, సహితమ్ = కూడినదో, శాన్తమ్ = నిర్వికారమైనదో, హకార+ అక్షరమ్ = **'హ'** అను బీజాక్షరశక్తిగల, తత్ర = అక్కడ, ప్రాణమ్ = శ్వాసను, వినీయ = చేర్చి, పంచఘటికాః = ఐదు ఘడియలు, చిత్తాన్వితమ్ = మనస్సు నిల్పి, ధారయేత్ = ధారణ చేయవలెను, ఏషా = ఈ, నభోధారణా = ఆకాశధారణ, మోక్షకవాట = మోక్షద్వారమును, పాటనపుటః = తెరిపించు నేర్పుగలదిగా, ప్రోక్తా = చెప్పబడినది.

తా : బ్రహ్మరంధ్రంలో ఆకాశమున్నది. అది నీటివలె నిర్మలమైనది. అక్కడ దేవతల కాద్యుడైన సదాశివుడు అధిష్ఠానదేవతగా నెలకొని యున్నాడు. శాన్తమైన హకారబీజము దానికి సంకేతము. అక్కడ శ్వాసను చేర్చి, మనస్సును నిల్పి, ధారణచేసిన, దానిని నభోధారణ ప్రక్రియ అంటారు. ఈ ధారణ రెండు గంటలు సాగవలె. దీనివలన మోక్షప్రాప్తి కలుగును. *

శ్లో॥ స్తమ్భనీ ద్రావణీ చైవ దహనీ భ్రామణీ తథా ।
శోషణీ చ భవన్త్యేవం భూతానాం పఞ్చ ధారణాః ॥ 74

తా : ఈ పై జెప్పిన భూతధారణలైదున్నూ 1. స్తంభనీ, 2. ద్రావణీ, 3. దహనీ, 4. భ్రామణీ, 5. శోషణీ, అను అయిదు అతీంద్రియశక్తులను కల్గిస్తాయి. *

శ్లో॥ కర్మణా మనసా వాచా ధారణాః పఞ్చ దుర్లభాః ।
విధాయ సతతం యోగీ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ॥ 75

తా : యోగియైన వాడు దుర్లభమైన ఐదు ధారణల సాధన త్రికరణశుద్ధిగా చేసినచో అన్ని పాపముల(పతనాల)నుండి ముక్తుడగును. *

శ్లో॥ సర్వం చిన్తాసమావర్తి యోగినో హృది వర్తతే ।
యత్తత్త్వే నిశ్చితం చేతస్తత్తు ధ్యానం ప్రచక్షతే ॥ 76

ప్ర : యోగినః = యోగియొక్క, హృది = హృదయంలో, సర్వమ్ = అన్నివిధముల, చిన్తాసమావర్తి = చింతల కల్లోలం, వర్తతే = ఉంటుంది, తు = కాని, యత్ = ఏది, తత్త్వే = తత్త్వమున, ఆత్మలో, చేతః = మనస్సు, నిశ్చితమ్ = స్థిరముగ నుంచబడినదో, తత్ = అది, ధ్యానమ్ = ధ్యానముగా, ప్రచక్షతే = చెప్పబడుచున్నది.

తా : యోగి హృదయంలో సాధారణమైన చింతలన్నీ ఉంటాయి. కాని వాని మనస్సు తత్త్వం పైన స్థిరముగ ఉంటుంది. దీనిని **ధ్యానం** అంటారు. *

శ్లో॥ ద్విధా భవతి తద్ధ్యానం సగుణం నిర్గుణం తథా ।
సగుణం వర్ణభేదేన నిర్గుణం కేవలం విదుః ॥ 77

ప్ర : తద్+ధ్యానమ్ = ఆ ధ్యానము, సగుణమ్ = సగుణము, తథా = అట్లే, నిర్గుణమ్ =

నిర్గుణము, అని ద్విధా = రెండు విధములుగ, భవతి = ఉండును, వర్ణభేదేన = వర్ణ లక్షణముల చేత, యేర్పడు భేదముల వలన, సగుణమ్ = సగుణముగ, కేవలమ్ = ఆ భేదములు లేనిది, నిర్గుణమ్ = నిర్గుణముగ, విదుః = తెలియుదురు.

తా : సగుణము, నిర్గుణము అని ధ్యానము రెండు విధములు. పరిమాణము, రంగు, రూపము ఇత్యాది గుణములు గలది సగుణముగ, ఈ భేదములు లేని పరమమైనది నిర్గుణముగ తెలియవలెను. *

శ్లో॥ ఆధారం ప్రథమం చక్రం తప్తకాఞ్చనసన్నిభమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా ముఞ్చతి కిల్బిషమ్ ॥ 78

ప్ర : తప్తకాంచన సన్నిభమ్ = పుతము వేయబడిన బంగారముతో సమమైన, ఆధారం చక్రమ్ = ఆధారచక్రము, ప్రథమమ్ = మొదటిది, నాసాగ్రే = భ్రూమధ్యమున, దృష్టిమ్ = చూపును, ఆదాయ = నిల్పి, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, కిల్బిషమ్ = పాపమును, ముంచతి = విడచి పెట్టును.

తా : మొదటి చక్రము ఆధారచక్రము. ఇది శుద్ధిచేసిన బంగారము వంటిది. భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిల్పి, ధ్యానము చేసిన, పాపము నశించును. *

శ్లో॥ స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయం తు సన్మాణిక్యసుశోభనమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా ముఞ్చతి పాతకమ్ ॥ 79

ప్ర : ద్వితీయం తు = రెండవదేమో, సన్మాణిక్యసుశోభనమ్ = మాణిక్యశోభగలిగిన, స్వాధిష్ఠానమ్ = స్వాధిష్ఠానచక్రము. నాసాగ్రే... పాతకమ్ ముంచతి = భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిల్పి ధ్యానించి పాపమును తొలగించును.

తా : స్వాధిష్టాన చక్రం రెండవది. ఇది మాణిక్యశోభగలది. భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిల్పి దీనిని ధ్యానించిన పాపము తొలగును. *

శ్లో॥ తరుణాదిత్యసఙ్కాశం చక్రం చ మణిపూరకమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా సంక్షోభయేత్ జగమ్ ॥ 80

ప్ర : చ = మరియును, తరుణ+ఆదిత్య సంకాశమ్ = ఉదయిస్తూన్న సూర్యునివలె ఎఱ్ఱనైన, చక్రమ్ = చక్రము, మణిపూరకమ్ = మణిపూరకము, నాసాగ్రే = భ్రూమధ్యమున, దృష్టిమ్ = చూపును, ఆదాయ = నిల్పి, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, జగమ్ = జగత్తును, సంక్షోభయేత్ = క్షోభింపజేయును.

తా : మణిపూరకం అను మరియొక చక్రం ఉదయసూర్యుని పోలినది. దృష్టిని భ్రూమధ్యమున నిల్పి, ఈ చక్రమును ధ్యానించినచో, జగత్తును క్షోభింపజేయును. *

శ్లో॥ విద్యుత్ప్రభావం హృత్పద్మే ప్రాణాయామవిభేదనైః ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా బ్రహ్మమయో భవేత్ ॥ 81

ప్ర : నాసాగ్రే = భ్రూమధ్యమున, దృష్టిమ్ = చూపును, ఆదాయ = నిల్పి, హృత్పద్మే = హృదయపద్మమునగల మెఱపు వంటి జ్యోతిని, ప్రాణాయామవిభేదనైః = ప్రాణాయామంలోని విభిన్న ప్రక్రియలచేత, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, బ్రహ్మమయో భవేత్ = బ్రహ్మమయుడగును.

తా : భ్రూమధ్యమున దృష్టిని నిల్పి, హృదయపద్మంలోని మెఱుపుదీగవంటి దేవతను ప్రాణాయామమునందలి అన్ని ప్రక్రియలతో ధ్యానించిన యోగి బ్రహ్మమయుడగును.

హృదయం అనాహతచక్రస్థానం, అధిష్ఠాత ఈశ్వరుడు. ప్రాణాయామ విభేదాలు : పూరక, కుంభక, రేచకములు. *

శ్లో॥ సన్తతం ఘణ్టికామధ్యే విశుద్ధం చామృతోద్భవమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా బ్రహ్మమయో భవేత్ ॥ 82

తా : కంఠమున విశుద్ధచక్రమున్నది. అమృతమునకు పుట్టిల్లు అది. దృష్టిని భ్రూమధ్యమున నిల్పి ఈ చక్రమును ధ్యానించిన యోగి బ్రహ్మమయుడగును. ఘంటికా అనగా కంఠము. *

శ్లో॥ స్రవత్పీయూషపూర్ణం చ లమ్బికాం చన్ద్రమణ్డలే ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా మృత్యోః ప్రముచ్యతే ॥ 83

తా : అంగిలిలోని చంద్రమండలంలో లంపికా అనునదున్నది. అది ప్రవహించే అమృతంతో నిండినది. భ్రూమధ్యంలో దృష్టి నిల్పి, దానిని ధ్యానించిన యోగి మృత్యువునుండి ముక్తుడవుతాడు. *

శ్లో॥ భ్రువోర్మధ్యే స్థితం స్నిగ్ధమౌక్తికసన్నిభమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వాఽఽనన్దమయో భవేత్ ॥ 84

తా : భ్రూమధ్యంలో చూపు నిల్పి, అక్కడ నున్న దేవుని తెల్లని ముత్యంతో సమమైన కాంతి గల వానిని ధ్యానించి ఆనందమయుడగును. *

శ్లో॥ నిర్గుణం చ శివం శాన్తం గగనే విశ్వతోముఖమ్ ।
నాసాగ్రే దృష్టిమాదాయ ధ్యాత్వా దుఃఖాద్విముచ్యతే ॥ 85

తా : భ్రూమధ్యమున చూపు నిల్పి, అచ్చుటి ఆజ్ఞాచక్రము నధిష్ఠించిన సర్వజ్ఞుడైన యోగి దుఃఖము లేనివాడగును. *

శ్లో॥ గుదం మేఢ్రం చ నాభిం చ హృత్పద్మం చ తదూర్ధ్వతః ।
ఘణ్టికాం లమ్బికాస్థానం భ్రూమధ్యే పరమేశ్వరమ్ ॥ 86

శ్లో॥ నిర్మలం గగనాకారం మరీచిజలసన్నిభమ్ ।
ఆత్మానం సర్వగం ధ్యాత్వా యోగీ యోగమవాప్నుయాత్ ॥ 87

ప్ర : గుదమ్ = గుదస్థానీయమైన **మూలాధార చక్రమున కధిష్ఠాతయైన బ్రహ్మను**, మేఢ్రమ్ = మేఢ్రస్థానీయ **స్వాధిష్టాన చక్ర దేవతయైన విష్ణువును**, చ = మరియు, నాభిమ్ = నాభిస్థానీయ **మణిపూరక చక్రాధిష్ఠాతయైన రుద్రుని**, హృత్పద్మం చ = హృదయస్థానీయమైన **అనాహత చక్ర దేవతయగు ఈశునియున్ను**, తదూర్ధ్వతః = దానికి పైగా, లంపికాస్థానమ్ = లంపికాయనబడు అంగిలిస్థానాన, ఘంటికాం చ = కంఠదేశస్థమైన **విశుద్ధచక్రాధిదేవత యగు సదాశివునిన్నీ**, భ్రూమధ్యే = కనుబొమల మధ్య ఆజ్ఞాచక్రమునకధిష్ఠాతయైన, పరమేశ్వరమ్ = పరమశివుని, నిర్మలమ్ = నిర్వికారమై, గగనాకారమ్ = ఆకాశమువలె అనూహ్యవస్తువై, మరీచిజల = ఎండమావిలోని నీరును, సన్నిభమ్ = పోలినదై, సర్వగమ్ = సమస్తమును పొందియున్న, ఆత్మానమ్ = ఆత్మను సహస్రారమున, ధ్యాత్వా = ధ్యానించి, యోగీ = యోగి, యోగమ్ = యోగమును, ఆప్నుయాత్ = పొందును. *

శ్లో॥ కథితాని యథైతాని ధ్యానస్థానాని యోగినామ్ ।
ఉపాధితత్త్వయుక్తాని కుర్వన్త్యష్టగుణోదయమ్ ॥ 88

ప్ర : ఏతాని ధ్యానస్థానాని = ఈ ధ్యానస్థానములు, యథా కథితాని = చెప్పబడినట్లు, ఉపాధి = స్థానరూపములతో, తత్త్వయుక్తాని = ఆత్మతో కూడినవిగా, యోగినామ్ = యోగులకు, అష్టగుణ = అష్టసిద్ధులయొక్క, ఉదయమ్ = పుట్టుకను, కుర్వన్తి = చేయుచున్నవి.

తా : యోగు లీ చెప్పబడిన స్థానములలో ఆ యా పంచభూతతత్త్వములతో కూడా ఆత్మను జోడించి యోగసాధన చేసినచో వారికి అష్టసిద్ధులు కలుగును. *

శ్లో॥ ఉపాధిశ్చ తథా తత్త్వం ద్వయమేవముదాహృతమ్ ।
ఉపాధిః ప్రోచ్యతే వర్ణస్తత్త్వమాత్మాఽభిధీయతే ॥ 89

ప్ర : ఉపాధిః చ = ఉపాధియున్ను, తథా = అట్లే, తత్త్వమ్ = తత్త్వము, ద్వయమ్ ఏవ = రెండే, ఉదాహృతమ్ = చెప్పబడినవి, ఉపాధిః = ఉపాధి, వర్ణః = వర్ణముగా, ప్రోచ్యతే = చెప్పబడును, తత్త్వమ్ = తత్త్వము, ఆత్మా = ఆత్మగా, అభిధీయతే = అనబడుచున్నది.

తా : ఇప్పటికి చెప్పబడినవి రెండే : 1. ఉపాధి, 2. తత్త్వము. ఉపాధియనగా వర్ణము, అనగా రంగు లేక అక్షరము. ఆత్మకే తత్త్వమని పేరు. *

శ్లో॥ ఉపాధిరన్యథాజ్ఞానం తత్త్వం సంస్థితమన్యథా ।
సమస్తోపాధివిధ్వంసి సదాభ్యాసేన యోగినామ్ ॥ 90

ప్ర : ఉపాధిః = ఉపాధి యన్నది, అన్యథా జ్ఞానమ్ = సత్యేతరమైన జ్ఞానము, తత్త్వమ్ =

తత్త్వమన్నది, సంస్థితం అన్యథా = ఉపాధి కల్పించు జ్ఞానమునకు భిన్నమైనది; సదా = ఎల్లప్పుడు, అభ్యాసేన = సాధనచేత, యోగినామ్ = యోగులకు, సమస్త = అన్నివిధముల, ఉపాధి = ఉపాధి జ్ఞానము, విధ్వంసి = నశించినదగును.

తా : ఉపాధి యనునది నశించిపోవు ఇంద్రియవిషయజ్ఞానము. దీనికి భిన్నమై నిర్వికారమై కేవలమైన సత్యజ్ఞానము **తత్త్వము** లేక **ఆత్మ**. నిరంతరాభ్యాసముచేత యోగులకు ఉపాధిజ్ఞానము తొలగిపోయి ఆత్మజ్ఞానము సిద్ధించును. *

శ్లో॥ ఆత్మవర్ణేన భేదేన దృశ్యతే స్ఫాటికో మణిః ।
ముక్తో యః శక్తిభేదేన సోఽయమాత్మా ప్రశస్యతే ॥ 91

ప్ర : స్ఫాటికః మణిః = స్ఫటికమణి, ఆత్మవర్ణేన భేదేన = భిన్నమైన తన వర్ణముతో, దృశ్యతే = కన్పించును, యః = ఏ యోగి, శక్తిభేదేన = ప్రకృతి భేదముచే, ముక్తః = విడువబడినవాడగునో, సః అయమ్ = అట్టి యోగి, ఆత్మా = ఆత్మయై, ప్రశస్యతే = ప్రశంసింపదగును.

తా : స్ఫటికమణి వంటిది ఉపాధి. అది తన ఉపాధి భేదముచేత రంగు రంగులుగా కనిపించుచున్నది. ఈ **ఉపాధిగతప్రకృతిభేదంనుండి ముక్తుడైన యోగి ఆత్మకేవలుడై ప్రశంస లందును.** *

శ్లో॥ నిరాతఙ్కం నిరాలమ్బం నిష్ప్రపఞ్చం నిరాశ్రయమ్ ।
నిరామయం నిరాకారం తత్త్వం తత్త్వవిదో విదుః ॥ 92

ప్ర : తత్త్వవిదః = పరమసత్యమెఱిగిన వారు, తత్త్వమ్ = ఆత్మను, నిరాతంకమ్ = హద్దులు లేనిదానినిగా, నిరాలంబమ్ = దేనిపైగాని ఆధారపడని దానినిగా, నిష్ప్రపంచమ్ = పంచభూతాత్మకప్రకృతివైవిధ్యములేనిదానినిగా, నిరాశ్రయమ్ = ఒక నెలవు అనునది లేనిదానినిగా, నిరామయమ్ = దుఃఖములేని దానినిగా, నిరాకారమ్ = రూపములేని దానినిగా, విదుః = తెలియుదురు. *

శ్లో॥ శబ్దాద్యాః పఞ్చ యా మాత్రా యావత్కర్ణాదిషు స్మృతాః ।
తావదేవ స్మృతం ధ్యానం తత్సమాధిరతఃపరమ్ ॥ 93

ప్ర : శబ్ద+ఆద్యాః = శబ్దము మొదలైన, యా పంచ మాత్రాః = ఏ యైదు తన్మాత్రలు, యావత్ = ఎంతవరకు, కర్ణ+ఆదిషు = చెవిమొదలగు జ్ఞానేంద్రియములందు, స్మృతాః = గుర్తింపబడుచున్నవో, తావత్+ఏవ = అంతవరకే, ధ్యానమ్ = ధ్యానముగా, స్మృతమ్ = గుర్తింపబడినది, అతః పరమ్ = అటుపైన, తత్ = ఏదియో అది, సమాధిః = సమాధి.

తా : చెవి, ముక్కు, నోరు, కన్ను, చర్మము అనునవి యైదు జ్ఞానేంద్రియములు. వానికి విషయములు క్రమముగా శబ్దము, వాసన, రుచి, దృశ్యము, స్పర్శ అనునవి ఐదు. ఇవే తన్మాత్రలు. వీని గుర్తింపు ఆ యా అవయవములందు కలుగుచున్నంతవరకు, అనగా చెవికి శబ్దము వినబడుచుండునంతవరకు ఇత్యాదిగా, ఆ స్థితిని **ధ్యానము** అందురు. ఆ స్థితిని అతిక్రమించినప్పుడు, అనగా చుట్టునున్న శబ్దములాది విషయముల గుర్తింపు ఆ యా ఇంద్రియములకు లేనప్పుడు, దానిని **సమాధి** అందురు. *

శ్లో॥ యదా సంక్షీయతే ప్రాణో మానసం చ విలీయతే ।
తదా సమరసైకత్వం సమాధిరభిధీయతే ॥ 94

ప్ర : యదా = ఎప్పుడు, ప్రాణః = శ్వాసను, సంక్షీయతే = బాగుగ నిల్చిపోవునో, చ = మరియు, మానసమ్ = మనస్సు, విలీయతే = తాదాత్మ్యత చెందునో, తదా = అప్పుడు, సమరస+ఏకత్వమ్ = నిర్వికార ఆనందము (కలుగును), అదియే, సమాధిః = సమాధి, అభిధీయతే = అనబడుచున్నది.

తా : శ్వాస నిల్చిపోయి మనస్సు తాదాత్మ్యమైనప్పుడు ఏ వికారమున్నూ లేని ఆనందైకత్వస్థితి కలుగును. అదియే **సమాధి** అనబడును. *

శ్లో॥ ధారణాః పఞ్చనాద్యస్తు ధ్యానం చ షష్టినాడికాః ।
దినద్వాదశకేనైవ సమాధిః ప్రాణసంయమః ॥ 95

ప్ర : ధారణాః = ధారణలు, పంచ = అయిదు, నాద్యః = నాడులు, అనగా 5×24 = 120 ని.లు లేక 2 గం.లు, తు = కాని, ధ్యానమ్ = ధ్యానము, షష్టి = అరువది, నాడికాః = నాడులు, అనగా 60×24 = 1440 ని.లు, లేక 24 గంటలు, చ = మరియు, సమాధిః = సమాధి, దినద్వాదశకేన+ఏవ = 12 రోజుల కనీస కాలము, ప్రాణసంయమః = శ్వాసను నియంత్రించుట. *

శ్లో॥ న గన్ధం న రసం రూపం న స్పర్శం న చ నిఃస్వనమ్ ।
ఆత్మానం న పరం వేత్తి యోగీ యుక్తః సమాధినా ॥ 96

ప్ర : సమాధినా యుక్తః = సమాధి గూడిన, యోగీ = యోగి, న గంధమ్ = వాసనను గాని, న రసమ్ = రుచినిగాని, న రూపమ్ = రూపముగాని, న స్పర్శమ్ = స్పర్శనుగాని, న చ నిఃస్వనమ్ = శబ్దమును గాని, వేత్తి = తెలియదు, ఆత్మానమ్ = ఆత్మను, వేత్తి = తెలియును, న పరమ్ = ఆత్మ కాని దానిని కాదు. *

శ్లో॥ ఖాద్యతే న చ కాలేన బాధ్యతే న చ కర్మణా ।
సాధ్యతే న చ కేనాపి యోగీ యుక్తః సమాధినా ॥ 97

ప్ర : సమాధినా యుక్తః యోగీ = సమాధియందున్న యోగి, కాలేన = కాలముచే, న చ ఖాద్యతే = తినబడడు, కర్మణా = కర్మచే, న చ బాధ్యతే = బాధింపబడడు, కేన+అపి = ఎవరిచేతనైన, న చ సాధ్యతే = జయింపబడడు. *

శ్లో॥ అభేద్యః సర్వశస్త్రాణామవధ్యః సర్వదేహినామ్ ।
అగ్రాహ్యో మన్త్రయన్త్రాణాం యోగీయుక్తః సమాధినా ॥ 98

ప్ర : సమాధినా యుక్తః యోగీ = సమాధి గూడిన యోగి, అభేద్యః సర్వశస్త్రాణామ్ = అన్ని ఆయుధములకు ముక్కలుగానివాడు, సర్వదేహినామ్ = శరీరధారులన్నిటికి, అవధ్యః = చంపరానివాడు, మంత్రయంత్రాణామ్ = మంత్రములకు, యంత్రములకు, అగ్రాహ్యః = పట్టుబడనివాడు. *

శ్లో॥ నిర్మలం నిశ్చలం నిత్యం నిష్క్రియం నిర్గుణం మహత్ ।
వ్యోమవిజ్ఞానమానన్దం బ్రహ్మ బ్రహ్మవిదో విదుః ॥ 99

తా : బ్రహ్మవేత్తలు బ్రహ్మమును నిర్వికారమైనదిగా, మార్పులేనిదిగా, ఎల్లవేళల నిల్చి యుండునదిగా, క్రియారహితమైనదిగా, గుణములేనిదిగా, గొప్ప ఆకాశవిజ్ఞానమైనదిగా, ఆనందముగా తెలియుదురు. *

శ్లో॥ దుగ్ధే క్షీరం ఘృతే సర్పిరగ్నౌ వహ్నిరివార్పితః ।
అద్వయత్వం వ్రజేన్నిత్యం యోగవిత్పరమే పదే ॥ 100

తా : పాలలో పాలు, నెయ్యిలో నెయ్యి, నిప్పులో నిప్పు కలిసినట్లు యోగము నెఱిగినవాడు పరమపదమైన అద్వయత్వమును నిత్యము చేరును. *

శ్లో॥ భవభయవనే వహ్నిర్ముక్తిసోపానమార్గతః ।
అద్వయత్వం వ్రజేన్నిత్యం యోగవిత్పరమే పదే ॥ 101

ప్ర : భవభయవనే = సంసారమను భయంకరారణ్యమున, వహ్నిః = కార్చిచ్చు అయిన, ముక్తిసోపానమార్గతః = ముక్తిని చేర్చు మెట్ల బాటద్వారా, యోగవిత్ = యోగవేత్త, పరమే పదే = పరమపదమున, నిత్యమ్ = ఎల్లప్పుడు, అద్వయత్వమ్ = కైవల్యమును, వ్రజేత్ = పొందును.

తా : సంసారమను భయంకరారణ్యమున కార్చిచ్చువంటి, ముక్తిసోపానమార్గమున యోగవేత్త పరమపదమున అద్వైతసిద్ధిని నిత్యము అనుభవించును. *

– శ్రీః –

అనుబంధం

నాడుల గురించి

1. పురాతన ఉపనిషత్తులలో : చాల పురాతనమైన ఛాందోగ్య బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తులలో నాడుల ప్రస్తావన చేయబడినది. ఈ ఉపనిషద్వాక్యాల నిక్కడ స్మరించటం, ఈ నాడుల స్వభావ కార్యాలను నిర్ణయించుటలోనూ, ఇవి భౌతికనిర్మాణములో కాక వేరేదియో వివేకించుటలోనూ, ప్రయోజనకారి కాగలవు. బృహదారణ్యక ఉపనిషద్వాక్య మిది (IV-3-20) : **తా వా అస్యైతా హితా నామ నాడ్యః యథా కేశః సహస్రధా భిన్నః తావతా అణిమ్నా తిష్ఠన్తి. నీలస్య పిఙ్గలస్య హరితస్య లోహితస్య పూర్ణాః ।** అనగా, మానవుడు **హితా** యను పేరుగల నాడులను కలిగియున్నాడు, అనియు, అవి ఒక వెంట్రుకలో వెయ్యవ వంతుగా నుండి, తెలుపు, నీలము, ఆకుపచ్చ, ఎఱుపు ధాతు రసములతో నిండి యుండు ననియు భావము. ఈ ఉపనిషద్వాక్యమును వ్యాఖ్యానించుచు శ్రీ శంకరాచార్యు లిట్లనును : **తాసు ఏవం విధాసు నాడీషు సూక్ష్మాసు బాలాగ్రసహస్రభేదపరిమాణాసు శుక్లాదిరసపూర్ణాసు సకలదేహవ్యాపినీషు సప్తదశకం లిఙ్గం వర్తతే ।**

ఈ భాష్యంలోని ప్రధానాంశ మిది : **తాసు నాడీషు సప్తదశకం లిఙ్గం వర్తతే ।** అనగా, ఈ పదియునేడు భాగములుగల సూక్ష్మదేహ మీ నాడులలో నుండును. వేదాంతశాస్త్రము ననుసరించి, సూక్ష్మదేహములో అంతర్భవించునవి జ్ఞానేంద్రియములైదు, కర్మేంద్రియములైదు, ముఖ్యప్రాణవాయువులైదు, మనస్సు, బుద్ధి అనునవి పదునేడు.

ఉపనిషద్వాక్యాన్నీ శంకరభాష్యాన్నీ సమన్వయించి చూచినప్పుడు మనకీ విషయాలు తార్కికసత్యాలుగా తోస్తాయి : 1) నాడులు వివిధములైన ధాతురసములతో నిండి యున్నవి; 2) అవి మానవశరీరమంతటనూ వ్యాపించి యున్నవి; 3) వానిలో నివాసముంటూ, వాని ద్వారా కార్యనిర్వహణ చేసే సూక్ష్మశరీరమునకంటె అవి వేరైనవి.

ఈ అంశాలను నిర్బాధకంగా అధునాతన పరిభాషలో ఇట్లు చెప్పవచ్చు : నాడులు నరాలు. వాటిద్వారా వాయురూపంలో కర్మజ్ఞాన ప్రచోదనలు ప్రసరించుచు వివిధములైన భౌతిక, మానసిక వ్యాపారములను నిర్వహిస్తూంటాయి.[1]

1. ఈ సందర్భంలో 'నాడి' యన్న పదాన్ని 'రక్తనాళము' అను అర్థంలో కూడ ప్రయోగించి యుండవచ్చు. కాని వీని సూక్ష్మతను గమనించి, ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు వాక్యాన్ని అన్వయిస్తే, ఆ పదానికి 'నరము' అను అర్థమే సమంజసముగా తోచినది.

ఇప్పుడిక ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తు విషయం. ఇందలి VIII-6-1&2 లలో మరల యీ నాడులు స్థూలశరీరానికే పరిమితమైనవిగాను, వీనిలోని ధాతురసముల రంగులు సూర్యరశ్మిలోని వేర్వేరు రంగులు గాను, అవి సూర్యకిరణాల ద్వారా సూర్యునితో సంబంధం కలిగియున్నవిగాను, తెలియవస్తుంది. ఆ వాక్యపాఠమిది :

ఏతా ఆదిత్యస్య రశ్మయః ఉభౌ లోకౌ గచ్ఛన్తి ఇమం చ అముం చ అముష్యాత్ ఆదిత్యాత్ ప్రతాయన్తే తా ఆసు నాడీషు సృప్తాః ఆభ్యః నాడీభ్యః ప్రతాయన్తే తాః అముష్మిన్ ఆదిత్యే సృప్తాః ।

ఈ పాఠం మూలంగా నాడులు మానవశరీరంలోపలే నెలకొనియున్నవనిన్నీ ఆ నాడులలో యే ఒక్కటిగాని భౌతిక మానుషశరీరానికి వెలుపల విస్తరించి లేదు అనిన్నీ నిశ్చయాత్మకంగా తెలుస్తూన్నది.

ఈ సందర్భంగా బ్రహ్మసూత్రాలు IV- 2-17,18,19 చాలా ప్రాముఖ్యత గలవి. వీనిలో మరణానంతర మొక విద్వాంసుని ఆత్మయొక్క ప్రయాణం చర్చించ బడినది. సూత్రం 17లో ఆత్మ ఒక ప్రత్యేకమైన నాడిగుండా ప్రయాణిస్తుందని, ఆ నాడి హృదయం నుండి ప్రారంభమై శిరస్సు వరకు సాగుతుందనిన్నీ చెప్పబడినది. 18వ సూత్రం, అటనుండి ఆత్మ సూర్యకిరణముల ననుసరించి ముందుకు సాగుతుందని వర్ణిస్తుంది. సూత్రం 19, రాత్రివేళ సూర్యరశ్మిలేని కారణంగా ఆ సమయంలో మరణించిన విద్వాంసుని విషయంలో యేర్పడే క్లేశాన్ని ప్రస్తావిస్తుంది. రాత్రివేళలో కూడా సూర్యకిరణాలుంటాయనిన్నీ అందువలన క్లేశమేమీ కలుగదనిన్నీ శ్రీశంకరులు వివరించినారు. ఆ సూత్రంలోని పాఠం **యావద్దేహభావీ హి శిరాకిరణసమ్పర్కః.** ఇట్లా శంకరాచార్యులచే వ్యాఖ్యానించబడినది. ఆ పాఠం **యావద్దేహభావిత్వాత్.** ఇట్లా, 'నాడులు' స్థూలశరీరానికే పరిమితమైనవి అని సూత్రాల నిశ్చితార్థంగా భావించవచ్చు.

2. హఠయోగంలో నాడులు : పురాతనమైన ఉపనిషత్తులు రెండిటిలో నాడుల గురించి యేమి చెప్పబడినదో చూచిన తర్వాత ఇప్పుడిక హఠయోగ విషయం చూదాము. ఈ సందర్భానికి బాగా సరిపడే ఒకే ఒక్క ప్రస్తావనను గమనిస్తే, **శివసంహిత** లో నాడు లిట్లా వర్ణింపబడినవి : **నాడ్యస్తు తా అధోవక్త్రాః పద్మతన్తునిభాః స్థితాః । పృష్ఠవంశం సమాశ్రిత్య ।** (II-18), అనగా, నాడులు తామరతూటి సూత్రమును పోలినవి, క్రిందుగా ప్రసరించునవి, వెన్నెముకదన్నుగా గలవి, ఈ వర్ణనలో నాడుల పరిమాణము, దిక్కు మాత్రమే కాక వాని మూలముల స్థానమున్నూ తెలియవచ్చును. ఆ కారణంగా, నాడులు సక్రమ భౌతిక నిర్మాణములుగా పరిగణింపబడకుండుట సాధ్యమా?

3. తాంత్రిక వాఙ్మయంలో నాడులు : యోగ ఉపనిషత్ లో నాడులకు చాల ప్రస్తావన లున్నవి. వానిలో నాడుల మూలము, వ్యాప్తి, చరమస్థానములు కూడ వర్ణింపబడినవి.

తాంత్రిక వాఙ్మయానికి వస్తే, చిత్రిణీ నాడి, సాలీడు దారం ప్రమాణంలో ఉంటుందని, **లూతాతన్తూపమేయా** అని **షట్చక్రనిరూపణ 2** లో చెప్పబడినది. అక్కడే దాని వ్యాప్తిగూడ వర్ణించబడినది.

4. భౌతిక నిర్మాణాలుగా నాడులు : వేదాంతదర్శనంలోనూ సాంఖ్యదర్శనంలోనూ లింగదేహపు అంగాలు పేర్కొనబడినవి. వేదాంతానుసారం, లింగశరీరంలో పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచకర్మేంద్రియములు, పంచ వాయువులు, మనస్సు, బుద్ధి అంతర్భవించునవి, [2]సాంఖ్యం ప్రకారం, పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచతన్మాత్రలు, బుద్ధి, అహంకారము, మనస్సు అనునవి పదునెనిమిది.[3]

ఈ రెండు దర్శనాలలోను నాడులు సూక్ష్మమార్గములు ఇత్యాది ప్రస్తావన లేదు. కాని వేదాంతదర్శనంలో వాయువుల ప్రస్తావన నేరుగానే ఉన్నది, అట్లే సాంఖ్యంలో పరోక్షంగానూ ఉన్నది.[4] దీనినిబట్టి నాడులు సూక్ష్మప్రపంచానికి సంబంధించినవి కావు, అన్నది స్పష్టమయింది. అవి స్థూలపాంచభౌతికదేహంలో భాగమే.

వాస్తవము లిట్లుండగా, డాక్టర్ జార్జ్ సి.డి.హ్యాస్ గారు యీ క్రింది రీతిగా భావించి పలుకుట ఆశ్చర్యము కలిగించును :

"నాడి యను పదము నుపయోగించుటలో ఉపనిషత్కర్తలు, యోగము తత్సంబంధి అన్యవిషయముల హిందూ గ్రంథరచయితలు విస్తారంగా యే వాహికలను స్థూలభౌతిక శరీరమునకు సరిపోలు సూక్ష్మతైజసశరీరములో ప్రత్యక్ ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేయువానినిగా వర్ణించిరో వానినే భావించి ఉద్దేశించిరనుట స్పష్టము. ఈ స్థూలసూక్ష్మశరీరముల సమాహారమే మానుషప్రాణి." [5]

నాడుల పాత్ర, అధిభూత, అధిదైవ, అధ్యాత్మలనబడు మూడు స్థాయిలలోని అనుభవముల మధ్యనొక సమన్వయమును కూర్చుటగా పేర్కొన్న కె.జి.దత్తగారి ప్రకటనయు

2. పేజి 168, వేదాంతపరిభాష, డా॥ యస్.యన్.దాస్‌గుప్త

3. **సప్తదశకం లింగమ్,** యస్.యస్ II-9 & అనిరుద్ధవ్యాఖ్యలోని **"బుద్ధ్యహంకారమనాంసి పంచసూక్ష్మభూతాని దశ ఇంద్రియాణీతి 1"** అనునదియు

4. చూ. వివరణ శ్లో.24-29

5. దశోపనిషత్తులకు హైమ్ (HIME) చేసిన అనువాదపు అనుబంధము.

అట్లే ఆశ్చర్యకరము.

డా॥ హ్యాస్, శ్రీదత్తగార్ల యీ ప్రకటనల ప్రాధాన్యం వారి వారి తాత్త్విక సిద్ధాంతాల దృష్ట్యా ఎంతైనప్పటికి, ఆ ప్రకటనలు వేదాంతదర్శనంపైగాని, లేక సాంఖ్యదర్శనంపైగాని, లేక యోగదర్శనంపైగాని ఆధారితములు కావు అనుట స్పష్టము. సాంఖ్యయోగదర్శనములు రెండిటికిని కొన్ని ముఖ్యభేదములున్నమాట నిజమే యైనను, యోగమునకు సాంఖ్య ప్రవచనమను ప్రశస్తియుండుటం బట్టి, యోగము సాంఖ్యసిద్ధాంతముల భూమిక నంగీకరించుననుట నిర్వివాదము. ప్రవచనమనగా అర్థవివరణమే కదా!

ఇక్కడొక ప్రశ్న తలయెత్తును. నాడులు, భౌతికశరీరభాగములేయైనచో, అధునాతన శాస్త్రవిజ్ఞానభాగమైన శరీరాంగవ్యవచ్ఛేదశాస్త్రము గుర్తించిన నిర్మితులుగా వానిని గుర్తించవచ్చునా? ఈ ప్రశ్న అర్థవంతమే. కాని యీ ప్రశ్నకు సమాధానప్రయత్నము చేయుటకు ముందు, యోగశాస్త్రపాఠములలో చెప్పబడిన నాడుల వివరణము గూర్చి కొంత చర్చించవలసియున్నది. కావున ఆ చర్చ నిప్పుడిక్క చేపట్టుదము.

5. నాడుల పట్టికలు : గోరక్షశతకము, సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి, శాండిల్య ఉపనిషత్, షట్చక్రనిరూపణ అనబడు నాల్గుగ్రంథములు ప్రస్తావించినవి. నాడుల సమస్తసంఖ్య 72000గా చెప్పబడినది (గోరక్షశతకమ్ – 16). వీనిలో 72 ప్రత్యేకించబడినవి. వీనిలో నుండి 10 ముఖ్యప్రాణవాహికలుగా (గో.శ.17) – గుర్తించబడినవి. గోరక్షశతకము 10 నాడులను ప్రస్తావించినది, సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతిగూడ 10 నాడులనే చెప్పినది కాని యశస్వినీ నాడి స్థానమున సరస్వతీ నాడిని చెప్పినది. శాండిల్య ఉపనిషత్ గోరక్ష శతకము చెప్పిన వానికి సరస్వతీ, వారుణీ, పయస్వినీ, సౌమ్యా అను నాలుగు కలిపి పదునాలుగు నాడులను చెప్పినది, కాని హస్తిజిహ్వా యను దానిని చెప్పక వదిలినది. షట్చక్రనిరూపణ, గోరక్ష చెప్పినవానిలో నాల్గిటికి, వజ్ర, చిత్రిణి, బ్రహ్మనాడి యను మూటిని కలిపి మొత్తముగ నేడు నాడులను చెప్పినది.

నాడుల గూర్చి సంగ్రహముగ సమీక్షించిన తరువాత, ఈ ప్రధాననాడులను సవివరముగా కొంత, వాని జన్మ స్థానముల గూర్చి, వాని విస్తరణను గూర్చి, వాని క్రియలను గూర్చి అధ్యయనము చేయుదము.

6. నాడుల వివరములు : యోగము దృష్ట్యా అత్యంత్ర ప్రముఖమైనది కావున సుషుమ్నా నాడితో ఆరంభింతము.

(1) **సుషుమ్న, దాని మూలము :** (క) ఛాందోగ్య ఉపనిషత్, VIII–6–6 లో సుషుమ్నానాడి

గురించిన ప్రస్తావన అత్యంత పురాతనమైనది. అందులో ఆ నాడి జన్మస్థానం హృదయంగా పేర్కొనబడినది. ఆ ప్రస్తావన మూలపాఠ మిది : **శతం చైకా హృదయస్య నాడ్యః తాసాం మూర్ధానమ్ అభినిఃసృతైకా । తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి ।** అనగా, "హృదయ సంబంధులు నూటొక్కనాడులున్నవి. వానిలో నొకటి శిరస్సును చేరును. దానినుండి వెలుపలకు తరలిపోయిన ఆత్మ అమృతత్వము నొందును." ఈ పాఠమును వ్యాఖ్యానించుచు శ్రీశంకరులు ఆ ఒక్క నాడి సుషుమ్ణ యని పేరు చెప్పలేదు, కాని వారి మతములో అది సుషుమ్ణయే యని తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తుకు వారు వ్రాసిన భాష్యములో ఛాందోగ్య ఉపనిషద్వాక్యమును పై జెప్పిన దానినే ఉట్టంకించి, **హృదయాదూర్ధ్వమ్ ప్రవృత్తా సుషుమ్ణా నామ నాడీ యోగశాస్త్రేషు చ ప్రసిద్ధా** అనుటను బట్టి స్పష్టమగుచున్నది.

కావున ఛాందోగ్య ఉపనిషదనుసారి సుషుమ్ణా నాడి జన్మస్థానము హృదయముననే యున్నది.

ఆచార్యులవారు యోగసంబంధి సందర్భంలో సుషుమ్ణానాడి జన్మస్థానం హృదయ మన్నప్పుడు వారుద్దేశించిన హృదయశబ్దార్థమేమి? అనునది గమనార్హమం. "**హృదయమితి పుణ్డరీకాకారో మాంసపిండః ప్రాణాయతనః అనేకనాడీసుషిరః ఊర్ధ్వనాలః అధోముఖః విశస్యమానే పశౌ ప్రసిద్ధః ఉపలభ్యతే।**" అంటారు వారు.

అనగా, హృదయమనునది పద్మాకారమున నున్న ఒక మాంసపు ముద్ద, ప్రాణమునకు నెలవు, వివిధనాడీ సచ్ఛిద్ర (శిరలు, ధమనులు) మైనది, కాండముపైదిక్కుగను ముఖము క్రింది దిక్కుగను, ఒక జంతువును వధించినప్పుడు కన్పించునట్లే, ఉండునది, శ్రీశంకరులు వేదాంతిమాత్రమే కాక యోగిగనూ సుప్రసిద్ధుడు. యోగవిషయికంగా మానవశరీరాంగంగా గుర్తించిన అవయవమనుట స్పష్టం, వారి భావనలో అది యొక ప్రత్యేక యౌగిక హృదయం కాదు.[6]

(గ) ఏది యెట్లయినను, గోరక్షశతకం ప్రకారం సుషుమ్ణతో సహ అన్ని నాడుల జన్మ స్థానము బొడ్డు క్రిందుగనున్న కంద, V–16. హఠప్రదీపిక III–113 పై వ్యాఖ్యానించుచు బ్రహ్మానంద గోరక్షశతకాన్ని ఉట్టంకిస్తూ, యాజ్ఞవల్క్య నుండి ఉద్ధరించిన వాక్యం సహాయంతో ఈ కంద అనుదాని సరియైన నెలవును నిర్ధారించే ప్రయత్నం చేసినాడు. ఈ వాక్యంలోని పూర్వభాగం శివసంహితలో II–21 గా కన్పిస్తుంది. దీని విస్పష్టభావం : ఈ కంద యన్నది గుదమునకు పైగా పదునొకండంగుళుల దూరమున గలదు. కాని ఈ లెక్క తాను

6. కుండలినీయోగ, యం.పి.పండిట్. 1959, పేజి 61.

వ్యాఖ్యానిస్తూన్న హఠప్రదీపిక శ్లోకానికి సరిపోదు. అక్కడ 12 అంగుళులు "**ఊర్ధ్వం వితస్తిమాత్రమ్**" (వితస్తి = 12 అంగుళులు). అనగా తానొక అంగుళి కలిపినాడు!

ఎట్లయినను, గోరక్షశతకమును బట్టి, హఠప్రదీపికనుబట్టి కూడ సుషుమ్ణతో సహ నాడు లన్నియు బొడ్డు క్రిందుగనున్న కంద నుండియే బయలుదేరును.

(చ) యోగవాఙ్మయములో సుషుమ్ణ, తదితర నాడుల జన్మస్థానముగా పేర్కొనబడిన స్థానము వేరొకటి కూడ ఉన్నది. ఈ స్థానం మూలాధారంలోని యోని. శివసంహిత, II–22,23 లలో సుషుమ్ణ జన్మస్థానం ఈ యోనిగా చెప్పబడినది.

మూలాధారంలో యోని గూర్చియే పైన ప్రస్తావించబడినది. ఇక నిప్పుడు వివరాలు చూదాం. శివసంహిత II–22లో అది త్రికోణాకారమని చెప్పబడినది. కాని యీ త్రికోణం మూలాధారంలో ఎట్లా ఉన్నది? షట్చక్రనిరూపణ 8,25ల గురించి శ్లోకార్థపరిష్కరిణి వివరణ యీ త్రికోణస్థానాన్ని నిర్ణయించుటలో తోడ్పడుతుంది. V–8 ప్రకారం, శక్తిసంబంధి త్రికోణం ఎక్కడైన అధోముఖంగా ఉంటుంది : **త్రికోణాభిధా త్రికోణాకారా శక్తిః ఇత్యనేన త్రికోణస్య అధో ముఖత్వం జ్ఞాపితమ్ ।**

ఈ శతకపు V–20,21,22లను వ్యాఖ్యానిస్తూ బాలప్రబోధిని సురేశ్వరాచార్యుల వారి యీ వాక్యాల నుట్టంకించినారు : **మూలాధారాగ్రకోణోత్థా సుషుమ్ణా బ్రహ్మరన్ధ్రగా । తత్పార్శ్వకోణయోర్జాతే ద్వే ఇడా పింగలే స్థితే ।**

దీనికి బాలప్రబోధిని "**అన్యాస్తు నాభిచక్రరూపకన్దాత్ సముద్భూతా జ్ఞేయాః ।**" అనుదానిని జతచేసినది. కావున సురేశ్వరాచార్య, బాలప్రబోధిని రెండున్నూ సుషుమ్ణానాడి త్రికోణాకార యోని అగ్రము నుండి మొదలై సాగుననియు, ఇడ ఎడమ చివర పీఠం నుండి, పింగళ కుడి చివర నుండి సాగుననియు, స్పష్టమగుచున్నది. మిగత నాడులు మాత్రము బొడ్డు వద్ద కందనుండి మొదలై సాగును.

పూర్తిగా తాంత్రికుల దృష్టిలో, సుషుమ్ణ జన్మస్థానమును గూర్చి సురేశ్వరాచార్యుల అభిప్రాయమును పరిశీలింతము.

షట్చక్రనిరూపణ శ్లో. 1 సుషుమ్ణా నాడిని "**కన్దమధ్యాత్ శిరఃస్థా**", అనగా, మూలాధార మధ్యభాగమునుండి శిరస్సువరకు సాగినది, అని వర్ణిస్తుంది. దీనిబట్టి, సురేశ్వరాచార్యుల అభిప్రాయము తాంత్రికులకు ఆమోదయోగ్యం కాదని చెప్పవచ్చును. కాని ఇదే అంశాన్ని సూచించే మరియొక సాక్ష్యముగూడ ఉన్నది. ఈ సాక్ష్యాన్ని పరిశీలించే నిమిత్తం

మూలాధారము, యోని, స్వయంభూలింగము, ఇవికాక వజ్ర, చిత్రిణి, బ్రహ్మనాడి యను మూడు నాడులను, వాని స్థానములను గూడ పరిశీలించవలసి యున్నది.

ఈ శతకపు శ్లోకాలు 10,11,12 లలో, త్రికోణాకారపు యోని ఆధారచక్ర మధ్యభాగములోను, ఆ యోని మధ్యభాగమున స్వాయంభూలింగమున్నూ ఉండగా, ఈ లింగపు శిరోభాగమునగల రంధ్రమునుండి బ్రహ్మనాడి ప్రారంభమనియును తెలియుచున్నది. ఈ బ్రహ్మనాడి చిత్రిణీనాడిలో నెలకొన్నది. షట్చక్రనిరూపణ II లో '**తన్మధ్యే బ్రహ్మనాడీ**' అని యున్నది. **తత్** అనునదక్కడ చిత్రిణియే. కాని ఈ చిత్రిణి స్వయముగ వజ్రానాడియందున్నది. ఈ వజ్రానాడి తానే సుషుమ్నలో నున్నది. శ్లోకార్థపరిష్కారిణి షట్చక్రనిరూపణ గూర్చి, **సుషుమ్నాయాః "అస్యాత్ ద్వయాంగులోర్ధ్వే వజ్రావక్త్రమ్"** అనును. అదియుగాక స్వయంభూలింగపు పై భాగమున గల రంధ్రమును తాకు బ్రహ్మనాడి వజ్రానాడిలో నున్నది.

కావున ఈ వర్ణనవలన షట్చక్రనిరూపణలోని సుషుమ్న గూర్చి తెలియవచ్చునదిది.

యోని మూలాధారమున నుండగా లింగ మా యోనియందున్నది. ఈ లింగము నాచ్ఛాదించుచు సుషుమ్న యున్నది. దానియందు రెండు అంగుళులు పొటమరించి లింగమున్నది. అచట మూడు నాడులు, వజ్ర, చిత్రిణి, బ్రహ్మనాడి యనునవి, ఉన్నవి. వజ్ర సుషుమ్నలోను, వజ్రలో చిత్రిణియు, బ్రహ్మనాడి చిత్రిణిలోను అమరియున్నవి. ఇక ఈ బ్రహ్మనాడి చిత్రిణిలో నుండి స్వయంభూలింగపు శిరోరంధ్రమును తాకుచున్నది. ఈ సందర్భమున శ్లోకార్థపరిష్కారిణి యిట్లనును :

"అత్ర 'నడ గతౌ' ఇతి ధాతోః నద్యతే గమ్యతే అనయా పదవ్యా ఇతి నాడీ పదవీ ఇతస్తతః బహిర్గమనపథః। బ్రహ్మణో నాడీ ఇతి బ్రహ్మనాడీ। న తు చిత్రిణీ మధ్యే నాడ్యన్తరమస్తి ఇతి నిష్కర్షః।" దీని సమన్వయార్థం : సుషుమ్న, వజ్ర, చిత్రిణి కలిసి ఒక బోలు గొట్టం. అందలి బోలుగా ఉన్న ఖాళీ భాగమే బ్రహ్మనాడి అనునది.

సుషుమ్నను గూర్చి యీ వర్ణనను పరిగణిస్తే, సుషుమ్నామూలాన్ని గూర్చి సురేశ్వరాచార్యుల భావన తాంత్రికుల కామోదయోగ్యం కాదని స్పష్టం. అయితే, అతి ప్రాచీనతమమైన ఉపనిషత్తులు, గోరక్షశతకము, షట్చక్రనిరూపణ, యోగశాస్త్రప్రసిద్ధమైన ఈ నాడి మూలాన్ని గురించి భావైక్యత లేనివి కావటం ఆశ్చర్యకరం.

ఇంతవరకు సుషుమ్నా మూలాన్ని చర్చించిన తరువాత, ఇప్పు డిక ఆ నాడీ ప్రసారాన్ని గురించి చర్చించుదము.

II) **సుషుమ్న, దాని ప్రసారము :** (అ) సుషుమ్నా ప్రసారం విషయంలో ఒక కొంత అభిప్రాయభేదం ఉన్నది. సిద్ధసిద్ధాంతపద్ధతి స్పష్టంగా వివరిస్తుంది : "**మేరుదణ్డమార్గేణ బ్రహ్మరన్ధ్రపర్యన్తం వహతి।** ' I–68. షట్చక్రనిరూపణ "**మేరోర్మధ్యే కన్దమధ్యాత్ శిరఃస్థా।** " అంటుంది.

బ్రహ్మరంధ్ర, శిరఃస్థా శబ్దార్థాలను పరిశీలించవలసి యున్నప్పటికిన్నీ, సుషుమ్నా ప్రసారము మేరుదండ మనబడు వెన్నెముక ద్వారా యని స్పష్టమైనది. కావున సుషుమ్నానాడి మూలాధారం నుండి బయలుదేరి మేరుదండం ద్వారా ప్రసరిస్తుంది. దాని మార్గంలో మొదట స్వాధిష్ఠానము, తరువాత మణిపూరము, తర్వాత అనాహతము, ఆ పై ఆజ్ఞాచక్రము. యోగి దృష్టిలో సహస్రారానికి అతిచేరువలో ఉండే ఆజ్ఞాచక్రాన్ని గూర్చి మరికొంత తెలియదగియున్నది.

(ఆ) ఈ ఆజ్ఞాచక్రం భ్రూమధ్యంలో నెలకొని యున్నది. భగవద్గీత, అధ్యాయం 8, ఈ భ్రూమధ్యప్రదేశాన్ని చాలా ప్రముఖంగా గణించి, యోగి ప్రాణోత్క్రమణసమయంలో, తన ప్రాణమును ఈ భ్రూమధ్యంలో నిల్పినట్లయిన, ముక్తుడగును, అంటుంది :

"ప్రయాణకాలే మనసాచలేన భక్త్యా యుక్తో యోగబలేన చైవ ।
భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ స తం పరం పురుషముపైతి దివ్యమ్ ॥ భ.గీ. VIII–10

ఇదే విధముగా జాబాలోపనిషత్తు II లో, ఈ భ్రూమధ్యమును వారణౌ, నాసీ అనుచూ '**భ్రువోర్ఘ్రాణస్య చ సంధిః**', కనుబొమలునూ ముక్కున్నూ కలియుచోటు' అని వివరణ నిచ్చినది. ఈ సంధి నా ఉపనిషత్తు ఆత్మస్థానముగా చెప్పినది. ఈ వారణా, నాసీ అన్నవి వారణాసిగా, నేటి బనారస్ (కాశీ) గా ఎట్లా అయినవో అన్నది ఆసక్తికరంగా శివసంహిత, V–132,133 లలో వివరించబడినది : అది గంగ, యమునా, సరస్వతుల సంగమస్థానంగా చెప్పబడి, ఆ నదులు వరుసగా ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నా నాడులుగా గుర్తించబడినవి.[7] ఈ సంగమస్థానంలో స్నానం చేసినవానికి ముక్తి లభించుననియును చెప్పబడినది.

సుషుమ్నలోని యీ ఆధ్యాత్మిక కేంద్రానికి ఇంతటి ప్రాముఖ్యమున్నప్పటికి, భ్రూమధ్యప్రదేశానికి బౌద్ధతంత్రాలలో ప్రాధాన్యం లేకపోవటం, విశుద్ధ, అనాహత, మణిపూరములకున్నూ, ఊష్ణీష పేరున సహస్రారానికి గూడ ముఖ్యస్థానం ఉన్ననూ, ఆశ్చర్యం

7. ఇడా గఙ్గా పురా ప్రోక్తా పిఙ్గలా చార్కపుత్రికా ।
మధ్యా సరస్వతీ ప్రోక్తా తాసాం సంగోఽతిదుర్లభః ॥ – శివసంహిత, 133
తాసాం తు సంగమే స్నాత్వా ధన్యో యాతి పరాం గతిమ్ ॥ శివసంహిత, 132

కలిగిస్తుంది.

భ్రూమధ్య నిక్కడ చర్చించినప్పటికి, విశుద్ధచక్రమున కావల సుషుమ్నామార్గమును గురించి ముచ్చటించే సందర్భంలో మరల దాని ప్రస్తావన రాక తప్పదు. కనుక మొదట బ్రహ్మరంధ్రం దిశగా సుషుమ్నా మార్గాన్ని తెలిసికొని, ఆ పైన ఆజ్ఞాచక్ర ప్రసక్తి చేదాము.

(ఇ) షట్చక్రనిరూపణ సందర్భంగా, I, నిగమతత్త్వసారము సుషుమ్నను మెడపైచివరన రెండుగా విభజించి చూపుతుంది. అనగా, అది వెన్నెముకను దాటి దారి మార్చినపుడు, ఒక శాఖ శంఖినీ నాళంతో గూడి బ్రహ్మపదమును చేరుతుంది. ఆ పాఠం ఇది :

"సుషుమ్నా (చవ్యవల్లీవ) మేరుశ్లిష్టా పురోగతా ।
గ్రీవాన్తం ప్రాప్య గలితా తిర్యగ్భూతా వరాననే ।
శంఖినీనాలమాలంబ్య గతా సా బ్రహ్మసాదనమ్ । "

ఈ పాఠంలో కన్పించేది బ్రహ్మసాదనం వరకు సుషుమ్నామార్గపు సాధారణ వర్ణన మాత్రమే. కాని, షట్చక్రనిరూపణ గ్రంథకర్తవంటి తాంత్రికుల భావనలోగల విషయాన్ని గ్రహించగలందులకు అనేక వివరాలను పరిశీలించవలసి యున్నది. షట్చక్రనిరూపణలోని V-40,41, వానిపై కొన్ని వ్యాఖ్యలను అవగతం చేసికొనవలసి యున్నది. మొదట V-40 పాఠం :

"తదూర్ధ్వం శంఖిన్యా నివసతి శిఖరే శూన్యదేశే ప్రకాశం
విసర్గాధః పద్మం దశశతదలం పూర్ణచంద్రాతిశుభ్రమ్ ।
అధోవక్త్రం కాన్తం తరుణరవికలాకాన్తికిఞ్జల్కపుఞ్జం
ళకారాద్యైర్వర్ణైః ప్రవిలసితవపుః కేవలానన్దరూపమ్ ॥

దీనిని వచనక్రమంలో వ్రాస్తే, ఈ శ్లోకముఖ్యాంశాలు దర్శనమిస్తాయి ఇలా : శంఖిన్యాః శిఖరే శూన్యదేశే (కిన్తు) విసర్గాధః అధోవక్త్రం దశశతదలం పద్మం నివసతి । అనగా, సహస్రదళపద్మం అధోముఖంగా, శంఖినికి చివరన విసర్గ క్రిందుగా, గల శూన్యంలో నెలకొని యున్నది. ఈ విసర్గ కర్థమేమో త్వరలోనే పరిశీలింతము. కాని మిగత భాగాలనుండి, శంఖిని శూన్యంలో అంతమైపోతుందని అర్థమవుతూన్నది. ఇప్పటికే సుషుమ్నా శంఖినీ కలిసే ప్రయాణిస్తూన్నట్లు తెలిసింది. కనుక శంఖిని అంతమయితే, సుషుమ్నాంతం కూడా అక్కడే ఉండాలి కదా. **శూన్యదేశే** అన్నపదం కూడ ఈ భావాన్నే సూచిస్తూన్నది. ఈ అర్థాన్నే శ్లోకార్థపరిష్కారిణీ సమర్థిస్తూన్నది : "శూన్యదేశే నాడ్యనావృత్తస్థానే। తేన సుషుమ్నాయా అపి ఊర్ధ్వే ఇతి సూచితమ్ । విసర్గస్య అధః దశశతదలం సహస్రదలం పద్మం నివసతి

ఇతి అన్వయః ॥"

(ఈ) ఇప్పుడిక ఈ విసర్గయేమిటో దాని స్థానమెక్కడో తెలియవలసియున్నది. ఇందు నిమిత్తం 'షట్చక్రనిరూపణ'లోని 41,43 లను గూర్చి శ్లోకార్థపరిష్కారిణీ వ్యాఖ్య చూడవలె. 'కంకాళమాలినీతన్త్రం' నుండి ఈ వ్యాఖ్యలోని సంబంధి భాగాలను పరిశీలిస్తే, అవి ఇలాగున్నవి :

"తత్కర్ణికాయాం (సహస్రారకర్ణికాయామ్) చన్ద్రమణ్డలమ్ । తతః బ్రహ్మరన్ధ్రమ్ । తస్మిన్ రన్ధ్రే విసర్గ చ ।" అనగా, సహస్రదళపద్మపు కర్ణికయందు పూర్ణచంద్రమండలము, ఆ చంద్రునకు పైన బ్రహ్మరంధ్రము, ఆ బ్రహ్మరంధ్రమున విసర్గయున్నవి. విసర్గ యేమో అదెట్లు వ్రాయదగునో మన మెఱుగుదుము : విసర్గ యనగా రెండు సున్నలు, ఒకదానిపై నొకటిగ, వాని మధ్య అంతరముండునట్లు రూపుదాల్చును. ఈ రెండిటి మధ్య ప్రదేశము పరమశివస్థానముగ చెప్పబడును. దీని మూల సంస్కృతశ్లోకమిది :-

"బిన్దుద్వయం చ తన్మధ్యే విసర్గరూపమవ్యయమ్ ।
తన్మధ్యే[8] శూన్యదేశే తు శివః పరమసంజ్ఞకః ॥"

బ్రహ్మరంధ్రాదుల గురించి ఇది ఒక అభిప్రాయము. వేరొక అభిప్రాయం ప్రకారం, పూర్ణచంద్రుడు సహస్రారంలో నుండగా, త్రికోణమా చంద్రుని యందును, ఆ త్రికోణమున అతిసూక్ష్మశూన్యమున్నూ, ఆ శూన్యమే బ్రహ్మరంధ్రము. అదియే పరమశివస్థానము. బ్రహ్మరంధ్రము సహస్రారముపై నున్నట్లు ఒక అభిప్రాయము కాగా, అది సహస్రారములో నున్నదనునది రెండవ అభిప్రాయము.

ఏ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించినప్పటికి, తాంత్రికులమతంలో సుషుమ్న బ్రహ్మ-రంధ్రంలో కాక ఒక శూన్యంలో అంతమవుతుంది. అదిగాక, బ్రహ్మరంధ్రము సహస్రార చక్రములోగాని లేక దానిపై భాగాన గాని నెలకొన్నది. ఏమైనను, ఈ సూక్ష్మశూన్యం। **పరం కన్దం సూక్ష్మమ్ ।** మూర్తీభవించిన విశ్వాత్మ యనబడు పరమశివుని నెలవు. " ఇహస్థానే దేవః పరమశివసమాఖ్యానసిద్ధః ప్రసిద్ధః । స్వరూపీ సర్వాత్మా ।", షట్చక్రనిరూపణ, 42. అదీకాక షట్చక్రనిరూపణ, 44, యీ సూక్ష్మశూన్యాన్ని గురించి ఒక ఉదారవైఖరి ప్రదర్శిస్తూ, ఈ శూన్యం భక్తుని భావనానుసారంగా వివిధదేవతామూర్తులకు నివాస మని ప్రకటిస్తుంది.

(ఉ) ఇంతకు ముందే బ్రహ్మరంధ్రమును గూర్చి, సుషుమ్నాంతమును గూర్చియు ప్రస్తావింప

8. ఇక్కడ **తన్మధ్యే** అనగా **త్రికోణమధ్యే** అని అర్థం.

బడినది. శివసంహితలో ఈ బ్రహ్మరంధ్రము సుషమ్నా మూలముగా చెప్పబడినది. ఈ అంశాన్ని చర్చించి, మరల సుషుమ్నా ప్రసారాన్ని గూర్చి ముచ్చటింతము.

సుషుమ్నను గురించి సాధికారంగా చెప్పిన వివిధగ్రంథాలు, వ్యాఖ్యాతలున్నూ చెప్పినదానిని బట్టి సుషమ్నారంభం హృదయంగాని, లేక బొడ్డు క్రిందుగ నున్న ఒక కేంద్రంగాని, లేక మూలాధారంగాని, అన్నది స్పష్టం. ఆ కారణంగా, దీనికి విరుద్ధంగా శివసంహిత వర్ణన ఉండటం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అందు అధ్యాయం 5 లో శ్లో. 122,123 లలో విషయం స్పష్టంగా ఉన్నది. ఆ శ్లోకాలివి :

"తాలుస్థానే చ యత్పద్మం సహస్రారం పురోహితమ్ ।
తత్కన్దే యోనిరేకాస్తి పశ్చిమాభిముఖీ మతా ॥ " 122

"తస్యా మధ్యే సుషుమ్నాయాః మూలం సవివరం స్థితమ్ ।
బ్రహ్మరన్ధ్రం తదేవోక్తం ఆమూలాధారపఙ్కజమ్ ॥ " 123

అనగా, తలపుఱ్ఱె పై భాగమునకు క్రిందుగా వేయిరేకుల పద్మమొకటున్నది.[9] దాని కందమున అధోముఖమై ఒక జన్మస్థానము (యోని) యున్నది. ఆ యోనిలో సుషమ్నా మూలము డొల్లగా నుండి మూలాధారపద్మము వరకు వ్యాప్తమై యున్నది. ఈ డొల్లగనున్న జన్మస్థానమునే బ్రహ్మరంధ్రమందురు.

ఇక్కడ ప్రస్తావించిన గ్రంథాలకున్నూ శివసంహితకున్నూ మధ్య సుషమ్నా మూలాన్ని గురించి వైరుధ్యాలున్నప్పటికి, రెండు గ్రాహ్యాంశములున్నవి. మొదట, శివసంహిత నాడుల జన్మస్థానాల విషయంలోనూ, ప్రసారాల విషయంలోనూ, II–17లో చెప్పినట్లు , ఈ శ్లోకాలలోనున్న సుషమ్నా మూలము, ప్రసారము విషయంలోనూ, ఒకే మాట చెబుతున్నది. అన్నియు అధోవక్రములే, సుషమ్నతో సహా. కపాలనాడులు, కశేరుక నాడుల మూలాల గురించి అధునాతనశాస్త్రవిజ్ఞానం యోగగ్రంథాలతో కాక శివసంహితతో ఏకీభవిస్తున్నది.

(ఊ) ఆజ్ఞాచక్రం[10] వెన్నెముక నుండి వెలువడిన తరువాత సుషమ్నానాడి రెండుగా చీలి అందొకటి సూటిగా సహస్రారానికి బ్రహ్మరంధ్రానికీ సాగుతుందనిన్నీ, వేరొకటి భ్రూమధ్యం ద్వారా ఆజ్ఞాచక్రం ద్వారా సాగుతుంది. దీనికి ఆధారభూతమైన శ్లోకపాఠం ఒకటి ముందే

9. **తాలు** ను 'అంగిలి' యని కాక 'తలపుఱ్ఱె' యని అనువదించటమైనది. కారణం స్పష్టం. సహస్రారము తలలో నుండుననియే చెప్పబడినది, 'అంగిలి' లో కాదు. తాలు శబ్దాన్నిట్లా ప్రయోగించటం విచిత్రమే. **పశ్చిమాభిముఖ** అను ప్రయోగముగూడ ఇట్టిదే.

ఉట్టంకించబడినది, మరియొకటి ఇక్కడ ఇవ్వబడుతుంది. ఈ పాఠాలు రెండున్నూ షట్చక్రనిరూపణ I పై శ్లోకార్థపరిష్కారిణీ గ్రంథం నుండి తీసికొనబడినవి. ఆ శ్లోకాలివి :-

"సుషుమ్ణా చవ్యవల్లీవ మేరుశ్లిష్టా పురాగతా। "

"గ్రీవాన్తం ప్రాప్య గలితా తిర్యగ్భూతా వరాననే ।
శంఖినీనాలమాలంబ్య గతా సా బ్రహ్మసాదనమ్ ॥ "

ఈ శ్లోకపాఠంలో సుషుమ్ణానాడి బ్రహ్మరంధ్రం దిశగా సాగటాన్ని ప్రస్తావిస్తోంది. ఆ రెండవ శ్లోకపాఠం ఇట్లా ఉన్నది :-

"సుషుమ్ణా ప్రణవాకృతిః । "

"పృష్ఠాస్థిఘుణ్టితా భిన్నా తిర్యగ్భూతా లలాటగా ।
భ్రూమధ్యే కుణ్డలీ లగ్నా ముఖేన బ్రహ్మరన్ధ్రగా ॥ "

ఇందలి **సుషుమ్ణా, భిన్నా, తిర్యగ్భూతా, భ్రూమధ్యే లగ్నా, ముఖేన బ్రహ్మరన్ధ్రగా** ఈ పదాలు ముఖ్యంగా దృష్టి నాకర్షిస్తాయి. ఈ పదాలు అన్వయిస్తే, సుషుమ్ణ రెండుగా చీలిన తరువాత విడివడి భ్రూమధ్యాన్ని స్పృశించి బ్రహ్మరంధ్రంలో చేరి నిలుస్తాయని తెలుస్తుంది.

ఈ శ్లోకపాఠాలను బట్టి సుషుమ్ణకు రెండు గతులున్నవనటం నిశ్చితం, ఒకటి, సూటిగా బ్రహ్మరంధ్రం దిశగాను, రెండవది, భ్రూమధ్యభాగముద్వారాను. సాంప్రదాయికంగా, మొదటిదానిని పశ్చిమమార్గమనిన్నీ, రెండవదానిని పూర్వమార్గమనిన్నీ అంటారు.

సుషుమ్ణ నేరుగా బ్రహ్మరంధ్రానికి సాగిపోతుందని సమగ్రంగా ఆ నాడి గతిని వర్ణించే సంస్కృత గ్రంథపాఠాలున్నట్లు తెలియదు, కాని భ్రూమధ్యంనుండి దాని మార్గమను భావన కల్గించే ఒనరులున్నవి. ఈ మార్గాన్ని తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు, I-6-1, ప్రస్తావిస్తున్నది. తత్సంబంధి ఉపనిషత్

"హృదయాదూర్ధ్వం ప్రవృత్తా సుషుమ్ణా నామ నాడీ యోగశాస్త్రేషు చ ప్రసిద్ధా। సా చాన్తరేణ మధ్యే ప్రసిద్ధే తాలుకే తాలుకయోర్గతా । యశ్చైవ తాలుకయోర్మధ్యే స్తన ఇవావలమ్బతే మాంసఖణ్డస్తస్య చాన్తరేణేత్యేతత్। యత్ర చ కేశాన్తః కేశానామన్తోఽవసానం మూలం కేశాన్తో వివర్తతే విభాగేన వర్తతే మూర్ధప్రదేశ ఇత్యర్థః। తం దేశం ప్రాప్య తత్ర

10. 6(II) (ఆ) చివరిపేరాచూ.

వినిఃసృతా । వ్యపోహ్యా విభజ్య విదార్య శీర్షకపాలే శిరః కపాలే వినిర్గతా యా సేన్ద్రయో-నిరిన్ద్రస్య బ్రహ్మణో యోనిర్మార్గః స్వరూపప్రతిపత్తిద్వారమిత్యర్థః ।”

ఈ భాష్యంలో, ఉపనిషత్తుమూలపాఠం ప్రకారం సుషుమ్నాప్రసారం బ్రహ్మరంధ్రం వరకు అని స్పష్టం. అదేమైనా, పండితులకు అర్థంకాని విషయం, ఈ చేనుమొనను పోలిన అలిజిహ్వ (చిఋ నాలుక) అనబడునది, ముక్తిని ప్రసాదించే సుషుమ్న కే విధంగా సంగతమైనది, అన్న విషయం. ఉదాహరణకు, ఆర్.డి.రనడే తమ “ఉపనిషత్తత్త్వము : ఒక నిర్మాణాత్మక అవలోకనం” అను గ్రంథం, 132వ పేజిలో ఇట్లా అంటారు : “ఈ పాఠభాగాన్ని వ్యాఖ్యానించటం చాలా శ్రమ కలిగించినది. నిస్సందేహంగా ఈ భాగం, జ్ఞానేంద్రియకేంద్రాలున్నూ మేధాకేంద్రమున్నూ మెదడుకు సంబంధించినవే, కనుకే ఆత్మ హృదయంనుండి మెదడును చేరటం ద్వారా మాత్రమే వానిపై నియంత్రణాధికారాన్ని పొందుతుంది, అంటుంది. కాని ఆ పాఠభాగంలో సూచించిన మార్గాన్ని గుర్తించటం మాత్రం సులభంగా లేదు. ఉపనిషత్తు ప్రస్తావించిన “చేనుమొన” వంటి దేమిటి? అది అలిజిహ్వయా? లేక, పీనస (Pituitary) సంబంధియా? డ్యూస్సెన్, మ్యాక్స్‌మ్యూలర్ ఇద్దరున్నూ అది అలిజిహ్వ (Uvula) అనియే భావించినారు. అయితే, దేనికీ సంబంధం లేకుండా వ్రేలాడే యీ చిఋనాల్క లేక అలిజిహ్వయే, ఉపనిషత్తత్త్వవేత్త దృష్టిలో, ఆత్మాధీశ్వరుని చేర్చే ద్వారమా?”

‘సేన్ద్రయోనిః” అను దానిని సరిగా అర్థం చేసికొననందువలన యీ క్లిష్టత యేర్పడినట్లు తోస్తూన్నది. అలిజిహ్వయే ఆత్మాధీశ్వరుని చేర్చే కవాట మని వారు భావించినట్లున్నది. సుషుమ్నా మార్గమే వర్ణించబడుతూన్నదని భాష్యం స్పష్టంగా ప్రకటిస్తూన్నది. ఎందుకంటే, ఇది ఆత్మాధీశ్వరుని చేర్చే ద్వారం కనుక అంటుంది, అలిజిహ్వ కాదు. శంకరాచార్యులు ‘సేన్ద్రయోనిః’ అనుదానిని ‘సా ఇన్ద్రయోనిః’ అని పదవిభాగం చేసి, ‘సా’ అనగా ‘సుషుమ్నా’ అనియు, అలిజిహ్వ కాదనియు అంటారు. అయితే సుషుమ్నా నాడి యీ ‘అలిజిహ్వ’ గుండా ప్రసరిస్తూన్నదనియా? కాదు. ఈ పాఠాన్ని బట్టి, సుషుమ్నామార్గమేది? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానంకోసం ముందుగా ‘అన్తరేణ తాలుకే’ అనుదాని అర్థాన్ని వివరించినారు. కాని యీ ‘తాలుకలు’ రెండున్నూ యేవి? అంగిలిలోని గట్టిగా నుండు భాగమున్నూ (Hard palate) మెత్తగానుండు భాగమున్నూ (Soft palate) అలిజిహ్వతో కూడినదిగా ఆ రెండవ అంగిలి (Palate) యేది? నోటికి పైభాగమున కప్పువలె నుండే ఎముకతో గూడిన ప్రదేశము, తలపుఱ్ఱెకు అడుగు భాగము. అట్లయిన, “తాలుకయోః మధ్యే (గతా సుషుమ్నా)” అనగా, సుషుమ్న అంగిలి రెండు భాగముల మధ్యగల

ఖాళీగుండా ప్రసరిస్తూన్నదని యర్థమా? కాదు. ఎందుకంటే, వెన్నెముకనుండి బయల్వెడలిన తరువాతనే సుషుమ్న రెండు చీలికలవుతుందని ముందే చెప్పబడినది, ఆ కారణంగా అది పుఱ్ఱెక్రిందుగా ప్రసరించే వీలులేదు, కాని పుఱ్ఱెకు అడుగుభాగము పొడవున ప్రసరించవచ్చు. అట్లా ప్రసరించినప్పుడు, అంగిలి రెండు భాగాల మధ్య నుండి ప్రసరించినట్లు చెప్పవచ్చు. అదే కారణాన అలిజిహ్వాకూ అడుగుభాగానికీ మధ్యగా ప్రసరించినట్లు భావించనూ వచ్చు. అందుచేతనే శ్రీశంకరులు "తస్య చ అన్తరేణ ఇతి ఏతత్ " అన్నారు. 'చ' అనగా 'కూడ' అని అర్థం. కావున ఈ పాఠభాగానికి అర్థం : అంగిలి రెండు భాగాలగుండా సుషుమ్న ప్రసరిస్తుంది, అంతేకాక, పై అంగిలికిన్నీ అలిజిహ్వా (Uvula) కున్నూ మధ్యగా కూడా ప్రసరిస్తుంది.

ఈనాడి పురోగతిని పరిశీలిస్తూ, అది తల పుఱ్ఱె అడుగుభాగమున్నూ నాసికాస్థియు కలియు చోటికి చేరునని గ్రహించగలము. అదియే భ్రూమధ్యమున అంతర్గత బిందువు. యోగులు ప్రేరేపించు స్థానమదియే. అందుకు వారు తమ నాల్కలను చాచి ఆ స్థానమును తాకుదురు. దానికి **ఖేచరీముద్ర** యని పేరు.

బ్రహ్మరంధ్రమును తాంత్రికులు భావించిన తీరున్నూ మిగత యోగులు భావించిన తీరున్నూ వేర్వేరుగ నున్నవి. 6(II)(d) లో తాంత్రికుల అవగాహన వర్ణించబడినది. మిగత యోగులు బ్రహ్మరంధ్రమును సుషుమ్నానాడియొక్క ఊర్ధ్వముఖముగా దర్శించి, దానినుండియే యోగి ఆత్మ శరీరమునుండి వెలుపలకు వెడలిపోవు నందురు. నిజమేమనగా, సుషుమ్ననే బ్రహ్మరంధ్రముగా పేర్కొనిరి. ఈ క్రింది రెండు పంక్తులు చూడుడు–

సుషుమ్నా శూన్యపదవీ బ్రహ్మరన్ధ్రం మహాపథః ।
శ్మశానం శాంభవీ మధ్యమార్గశ్చేత్యేకవాచకః ॥ – హఠప్రదీపికా, III–4.

(ఎ) సుషుమ్నానాడిని గూర్చిన యీ చర్చను ముగించే ముందు, పాతంజల యోగ–సూత్రములకు వాచస్పతి భాష్యములను, సూ. 1–36 వరకు, దానిపై వ్యాసభాష్యమును ప్రస్తావించవలసియున్నది.

ఈ వ్యాఖ్య హృదయపద్మాన్ని ప్రస్తావించిన తరువాత (హృదయపుణ్డరీక), ఇట్లా అంటుంది : "తత్ర కర్ణికాయాం ఊర్ధ్వముఖీ సూర్యాదిమణ్డలమధ్యగా బ్రహ్మనాడీ । తతః అపి ఊర్ధ్వం ప్రవృత్తా సుషుమ్నా నామ నాడీ । తయా ఖలు బాహ్యాని అపి సూర్యాదీని మణ్డలాని ప్రోతాని । "

వాచస్పతి వ్యాఖ్య కర్థ మిది : హృదయపద్మపు కర్ణిక నుండి బయలుదేరు బ్రహ్మనాడి

సూర్యమండలము మధ్యనుండి పైదిక్కుగా ప్రసరిస్తుంది. (ఈ సూర్యమండలాదులు, వాని భావనను బట్టి, మానవశరీరములో నున్నవే). సుషుమ్ణానాడి బ్రహ్మానాడినిసైతం దాటి సూర్యాదిమండలములను శరీరము వెలుపల గలవానిని చొచ్చుకొనిపోవును.

ఇది ఇలా ఉండగా **భామతిలో** అదే **వాచస్పతి**, అనగా, బ్రహ్మసూత్రభాష్యంలో, – IV-2-16 లోను, వ్యాసభాష్యంలోనూ బ్రహ్మనాడిని గూర్చి వేరుగా చెప్పటం గమనార్హం; ఇలా : "హృదయాదుద్గతా బ్రహ్మనాడీ భాస్వరా తాలుమూలం భిత్త్వా మూర్ధానం ఏత్య రశ్మిభిః ఏకీభూతా।" వాచస్పతి భావం ప్రకాశమానమైన బ్రహ్మనాడి అంగిలి మూలాన్ని చొచ్చుకొని పోయి శిరస్సును (బ్రహ్మరంధ్రాన్ని) చేరుతుందనిన్నీ, అంతట సూర్యరశ్మిలో కలిసి పోతుందనిన్నీ, అనుకోవలె.

వాచస్పతి రెండు వేర్వేరు పాఠాలను వ్యాఖ్యానిస్తూన్నాడని భావించినప్పటికిన్నీ, ఒకే వ్యాఖ్యాత రెండు వేర్వేరు తావుల బ్రహ్మనాడి గురించి, సుషుమ్ణ గురించి, రెండు వేర్వేరు అభిప్రాయాలను ప్రకటించటం ఎట్లా సాధ్యమో అవగాహన కందటం కష్టం. ఒక తావున సుషుమ్ణ బ్రహ్మనాడినుండి వెలువడి సూర్యమండలాదులను చేరుతుంది. వేరొక తావున బ్రహ్మనాడి, సుషుమ్ణను త్రోసివేసి, నేరుగా సూర్యరశ్మితో చేరుతుంది.

హృదయపద్మపురేకుల సంఖ్య విషయంలోగూడ వాచస్పతికిన్నీ మిగత యోగ గ్రంథకర్తలకున్నూ అభిప్రాయభేదం ఉండనే ఉన్నది. వాచస్పతి ననుసరించి, ఈ పద్మదళాలు ఎన్మిది కాగా తదితరుల లెక్కలో అవి పంద్రెండు.

సుషుమ్ణగురించి యీ చర్చలో సారభూతంగా తేలినదేమనగా – యోగసంబంధమైన వివిధ సంప్రదాయాల బట్టి, సుషుమ్ణ హృదయంనుండి గాని, లేక, బొడ్డునకు క్రిందుభాగమున గల కంద నుండిగాని, లేక, మూలాధారమునుండి గాని బయలుదేరును. అది మేరుదండము ద్వారా ప్రసరించి, దానినుండి బయల్వెడలు నప్పుడు రెండుగా చీలి, ఒక చీలిక, లేక, పాయ నేరుగా బ్రహ్మరంధ్రమును చేరుకొనగా, రెండవ పాయ ఆజ్ఞాచక్రముగుండా బ్రహ్మరంధ్రమును చేరును.

